



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА
РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»
344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Пановой, 27: тел. (863) 252-87-72

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 6
протокол № 02 « 25 » 12 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 6
Н.П. Грецкая
приказ № 201 от « 30 » 12 2019 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«Прыжки на батуте», утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 19.01.2018 г. № 20

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Ростов-на-Дону
2020

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»
Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 20 от 19.01.2018 г.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики образовательной программы:

Грецкая Н.П., директор МБУ ДО ДЮСШ № 6;
Иванова М.А., заместитель директора по учебно-спортивной работе;
Корнетская Т.В. – тренер-преподаватель Высшей квалификационной категории, Мастер спорта СССР;
Иванников Н.В., – тренер-преподаватель Первой квалификационной категории, Мастер спорта России;
Пронский Ю.А., – тренер-преподаватель Первой квалификационной категории, Мастер спорта России по акробатике и Мастер спорта России по прыжкам на батуте;
Романова А.Н., инструктор-методист;
Планидин Е.С., инструктор-методист.

Рецензенты образовательной программы:

Мавропуло О.С., д.ф.н., к.п.н., доцент, директор Института физической культуры и спорта Донского государственного технического университета;

Верина Т.П., к.м.н., доцент, заведующий кафедрой «Теория и практика физической культуры и спорта» Донского государственного технического университета.

Содержание

1 Пояснительная записка	5
1.1 Характеристика вида спорта «Прыжки на батуте», его отличительные особенности	5
1.2 Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3 Структура системы многолетней подготовки	9
2 Нормативная часть	11
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»	11
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»	12
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Прыжки на батуте»	16
2.4 Режимы тренировочной работы	16
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.6 Предельные тренировочные нагрузки	18
2.7 Объем соревновательной деятельности	20
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	23
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки	25
2.11 Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26
3 Методическая часть	29
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	29
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	32
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	33
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	37
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	55
3.7 Планы применения восстановительных средств	57
3.8 Планы антидопинговых мероприятий	58
3.9 Планы инструкторской и судейской практики	59
4 Система контроля и зачетные требования	61
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную	

подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Прыжки на батуте»	
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	62
4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	64
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	67
5 Перечень информационного обеспечения	69
5.1 Список литературных источников	69
5.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку	69
6 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	70

1 Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта прыжки на батуте.

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. № 20 с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов гимнастики со спортивной направленностью) и современных тенденций развития прыжков на батуте.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, который отличается особой зрелищностью и предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнении серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте дают нагрузку на все мышечные группы, а также мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы

достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении школы прыжков на батуте.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, признанный в Российской Федерации и включен во Всероссийский реестр видов спорта.

Этот вид спорта включает в себя следующие спортивные дисциплины:

- прыжки на батуте;
- двойной минитрамп;
- акробатические прыжки.

По группам видов спорта – прыжки на батуте относятся к сложно-координационным. Акробатические упражнения представляют собой различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. По группам видов спорта – прыжки на батуте относятся к сложно-координационным,

Цель прыжков на батуте направлена гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Система спортивной подготовки определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий. Тренировочный процесс, планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

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

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе, возраста, этапа подготовки обучающихся.

Система спортивной подготовки определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Схематично можно выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских прыгунов на батуте основывается, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверхнапряженной деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности в прыжках на батуте заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа,

посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого спортсмена существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, спортсмен может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряжённость соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в физкультурно-спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике прыжков на батуте:

1. Этап начальной подготовки. Направленность – разносторонняя базовая подготовка занимающихся. Основные задачи – укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность 1-3 года. Возраст 6-8 лет.

2. Тренировочный этап. Направленность – начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде прыжков на батуте. Основные задачи – укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя

физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность 3-5 лет. Возраст 9-13 лет.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Направленность – продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности. Основные задачи – высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность 2-4 года. Возраст 13-15-17 лет.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2. Нормативная часть

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 1, в соответствии приложения №1 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8 - 10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3 - 6

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7 -летнего возраста, желающие заниматься прыжками на батуте и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности,

формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, и имеющих «второй юношеский спортивный разряд». Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

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

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (7-10 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап (специализацию в избранном виде прыжков на батуте). При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической,

общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования и группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем, затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте, более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 2, в соответствии приложения № 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 2 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25 - 37	25 - 37	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6	3 - 5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12	9 - 13
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

Соотношение объемов часов по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте», определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте в соответствии с этапами подготовки приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Соотношение объемов часов по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки /количество часов в год																			
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год		1-й год		2-й год		3-й год	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	37%	116	33%	137	11%	57	11%	69	10%	73	10%	83	10%	93	9%	112	9%	122	9%	131
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	15%	47	15%	63	23%	120	23%	143	22%	160	22%	183	22%	206	20%	250	20%	270	20%	191
3.	Техническая подготовка (избранный вид)	44%	137	46%	191	49%	255	49%	306	50%	364	50%	416	50%	468	52%	649	52%	703	52%	757
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	3	2%	8	5%	26	5%	31	5%	36	5%	41	5%	47	5%	62	5%	68	5%	73
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2%	6	3%	13	10%	52	10%	62	11%	80	11%	92	11%	103	12%	150	12%	162	12%	175
6.	Восстановительные мероприятия	1%	3	1%	4	2%	10	2%	13	2%	15	2%	17	2%	19	2%	25	2%	27	2%	29
	Итого часов в год	100%	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936	100%	1248	100%	1352	100%	1456

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Прыжки на батуте»

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования. Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте планируемые показатели соревновательной деятельности, согласно приложению № 3 Федерального стандарта, приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Прыжки на батуте»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	3	4	2	3	3
Отборочные	-	1	2	4	5
Основные	-	-	1	3	5

2.4 Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, хореограф при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям учащиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

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

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Прыжки на батуте, как и другие, сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В прыжках на батуте объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие «интенсивность» движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, «внутренней» (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате

систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка батутиста, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего батутист тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился, возможно, ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов такой же продолжительности, как и соревновательные. Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку.

Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- изменение дозировки (количества повторений);
- изменение темпа упражнений;
- изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 5, в соответствии приложения № 9 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 5 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	6	7
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	312	364

2.7 Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие

соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования. Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

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.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

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.

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.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Правилами соревнований в дисциплине прыжки на батуте установлены следующие требования к одежде участников:

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

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

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

- члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.

Правилами соревнований в дисциплине акробатические прыжки установлены следующие требования к одежде участников:

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

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

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

- члены команды должны носить одинаковую одежду.

Правилами соревнований в дисциплине двойной минитрамп установлены следующие требования к одежде участников:

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

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

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

- члены команды должны носить одинаковую одежду.

На тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы шорты, майки, носки или чешки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 6, в соответствии приложения № 11 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 6 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Видеокамера	штук	1
5.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2
6.	Козел гимнастический	штук	1
7.	Лонжа универсальная	комплект	5
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1- 5 кг	комплект	2
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
14.	Скакалки гимнастические	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 7, в соответствии приложения № 12 Федерального стандарта спортивной подготовки.

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе Положения о порядке и условиях зачисления и отчисления обучающихся в ДЮСШ, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 7 – Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам) – прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства - 8 человек. Спортивного совершенствования - 10 человек. Тренировочном этапе - 12 человек для занимающихся свыше 2 лет, 14 человек для занимающихся до 2 лет. Начальной подготовки – 20 человека для занимающихся свыше 1 года и 25 человек для занимающихся до 1 года, с учётом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке.

Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе методические положений:

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

2.11 Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы спортсмена.

Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведен в таблице 8, в соответствии приложения № 10 Федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица 8 – Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы спортивной подготовки
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		-	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		Не менее 60% от состава группы спортивной подготовки
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		- До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию

3. Методическая часть

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные мероприятия, групповые тренировочные теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

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

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

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

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике,

спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

1. Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований заключаются в следующем:

- к тренировочным занятиям по прыжкам на батуте допускаются обучающиеся ДЮСШ №6, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности;

- при проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

- тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены;

- не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу;

- рамы с пружинами вокруг всего батута и двойного минитрампа должны быть обложены обкладочными матиками;

- страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами;

- пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления;

- потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи);

- при проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие, на обучающихся, опасных факторов – травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта (прыжки на батуте) и травмы при нарушении правил проведения на батуте;

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ №6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой;

- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности;

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Необходимо выделить требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- тщательно проветрить спортзал;
- снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки;
- надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой;
- проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута и минитрампа, а также целостность батутной сетки, сетки минитрампа, страховочной лонжи;
- подготовить гимнастические маты для страховки;
- проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления»;
- после установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута и минитрампа;
- в местах соскока с минитрампа и зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке;
- спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения;
- действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

3. Во время учебно-тренировочных занятиях важно соблюдать следующие требования:

- не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников;
- начинать и заканчивать прыжки (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя;
- провести разминку;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;
- строго соблюдать правила проведения в спортивном зале;
- не выполнять упражнения на батуте и двойном минитрампе двум или нескольким спортсменам одновременно;
- для выполнения синхронных прыжков, батуты установить параллельно и точно напротив друг друга;
- страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристики спортсменов.

4. В экстренных и аварийных ситуациях необходимо строго соблюдать следующие требования безопасности:

- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ №6, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей или законных представителей;

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончанию занятий:

- по окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место;

- минитрампы сложить, закрыть сетку батута;

- снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки);

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;

- провести проветривание спортивного зала.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Информация раскрыта в разделе 2, пунктах 2,6, и 2,7 данной программы.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней

подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых

следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

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

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

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

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода обучающегося в следующую группу.

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

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное

представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

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

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

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

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена.

В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

В спорте, наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную

информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых, входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3 – 4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

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

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минуту ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

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

3.5.1 Программный материал групп начальной подготовки НП 1, НП 2, НПЗ

1. Общая физическая подготовка

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

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба 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. 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.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание мяча на дальность и точность.

2. Специальная физическая подготовка.

Программный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. 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.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными

интервалами отдыха и продолжительности.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, 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:

- 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;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10 повторений за один подход;
- прыжки на акробатической дорожке.

Так же в специальную физическую подготовку на этапах начальной подготовки включают:

- группировка – сидя, лёжа на спине, стоя;
- перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения;
- кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.
- полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет;
- перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями;
- колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега;
- рондат и переворот с головы разгибом;

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

– перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк8

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

– саховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата;

– сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись;

– затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись;

– полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке;

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

Прыжки на батуте (ДМТиАКД)

– прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот;

– прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков;

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

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

3. Хореографическая подготовка.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекаточный, 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, перекаточный, 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-кверху, 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.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

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 арабески.

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.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

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.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

4. Техническая подготовка

1-й год обучения – прыжки на батуте, знакомство со снарядами (батутами), изучение техники безопасности при занятиях на батуте.

2-й - 3-й год обучения – прыжки на батуте, повторить программу 1-го года обучения. Соединения, связки, включающие базовые прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда квалификационной программы по прыжкам на батуте.

3.5.2 Программный материал тренировочных групп ТГ1, ТГ2, ТГ3, ТГ4, ТГ5

1. Общая физическая подготовка

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

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба 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. 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.

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

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

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

– максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с

отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, отработка приземления;

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

- отработка прыжков на время.

Специальная прыжковая подготовка:

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;

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

- прыжки на акробатической дорожке.

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

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

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

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

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180 - полпируэта, пируэт. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Прыжки на батуте:

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

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

– сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Двойное сальто с вращением на 540 градусов.

Прыжки на ДМТ:

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

– сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта;

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

– двойное сальто вперед и назад;

– двойное сальто вперед с полвинтом.

3. Хореографическая подготовка

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекаточный, 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, перекаточный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, 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.).

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.

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

4. Техническая подготовка.

1-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из 2-3 прыжков.

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

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

4-й и 5-й год обучения. Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

5. Техническая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства

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

2-й год обучения. Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

3-й год обучения. Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

3.5.3 Программный материал тактической, теоретической, психологической подготовки

1. Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; 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.

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. Это 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.

2. Теоретическая подготовка.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

Теоретические знания позволяют спортсменам прыжков на батуте правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Теоретическая подготовка включает в себя, следующее содержание:

– Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

– Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте. Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных

спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

– Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

– Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни. Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

– Гигиена, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста,

объёма и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

– Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

– Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся, различного возраста, подготовленности и видовой специализации. Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и

соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций. Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

– Основы тренировки в прыжках на батуте. Основные задачи и принципы спортивной тренировки. Средства, методы и методические приемы используемые в процессе тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировка - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций. Предпосылки освоения прыжковых упражнений. Общая структура процесса овладения навыками. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок в процессе освоения упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

– Физическая подготовка прыгунов на батуте. Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

– Техническая подготовка прыгунов на батуте. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической

подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства прыгунов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений. Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

– Психологическая подготовка и воспитание личности. Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

– Планирование спортивной тренировки. Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок

спортсменов старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

– Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.

– Оборудование и инвентарь для занятий. Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой и прыжками на батуте. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы,

смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.5.4 Тренерская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Занимающиеся, должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал.

С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения. В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению

теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов- психологов.

Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.7 Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности представлены следующими:

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

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Медико-биологический контроль в процессе спортивной подготовки предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- прием поливитаминных комплексов;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Так же в содержание восстановительных мероприятий необходимо включать психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации медсестры и диспансерные исследования занимающихся в тренировочных.

План антидопинговых мероприятий на всех этапах спортивной подготовки направлен на реализацию следующих задач:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте;
- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	при поступлении	мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	в течение года	зам. директора по УСР
3.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров учреждения по тематическому плану на тренерско- методических советах..	сентябрь	мед. работник
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся и спортсменов учреждения по тематическому плану.	в течении года	тренер-преподаватель, медработник
5.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и учащихся по тематическому плану.	по графику родительских собраний	тренер-преподаватель, мед. работник

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по прыжкам на батуте с группами начальной подготовки, утреннюю гимнастику, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых

упражнении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся 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.

Обучающийся в рамках судейских функций должен знать:

- 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 - 0,3 балла, максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Прыжки на батуте»

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

В спортивной подготовке необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Прыжки на батуте». Данные критерии приведены в таблице 9, в соответствии приложения № 4 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 9 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Прыжки на батуте»

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

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

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, является:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на батуте;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки на батуте;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на

тренировочных сборах и соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- возможность выбора обучающимися спортивной направленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся;
- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся, является обязательной на всех этапах обучения. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами, хранятся в учебной части.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 10, в соответствии приложения № 5 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте».

Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" не менее 3 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Скоростно-силовые качества		
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 11, в соответствии приложения № 6 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте».

Таблица 11 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 11-12, в соответствии приложения № 7-8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте».

Таблица 11 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 12 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования (сопровождениям тренировочного процесса) сводятся к следующим правилам проведения

аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;-
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результаты;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

– контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1 Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте - Приказ Минспорта России № 20 от 19 января 2018 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка.- М.: Советский спорт, г.Москва, 2012г – 112 с).
4. Правила соревнований. Технические регламенты. (Автор – Макаров Н.В. Федерация прыжков на батуте, 2000 г, Москва.)
5. Спортивная гимнастика (юноши) – программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 1983г, Москва – комитет по ФК и С при совете Министров СССР. (Автор – Розин Е.Ю.)
6. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
7. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
8. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
9. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
10. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000.
11. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
12. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
13. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика.

Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.

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

15. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

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

17. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.

18. Правила вида спорта «Прыжки на батуте» - Приказ Министерства спорта РФ от 29 января 2018 г. N 67.

5.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]: URL: <http://минобрнауки.рф/>

3. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России [Электронный ресурс]: URL: www.trampoline.ru

4. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]: URL: www.acrobatica-russia.ru

5. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [Электронный ресурс]: URL: <https://www.gymnastics.sport/site/>

6. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [Электронный ресурс]: URL: <https://www.ueg.org/>

7. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [Электронный ресурс] - URL: www.vfrg.ru/

8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [Электронный ресурс]: URL: www.sportedu.ru/

9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [Электронный ресурс]: URL: www.lesgaft.spb.ru

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: URL: <http://lib.sportedu.ru/>.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Официальные Всероссийские соревнования

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1.	Первенство России командное - 11-12 лет, 13-17 лет (Индивидуальные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
2.	Кубок России - 17 лет и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
3.	Всероссийские соревнования «Надежды России» - 13-17 лет (Индивидуальные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
4.	Всероссийские соревнования «Звёзды прыжков» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Акробатическая дорожка)	По назначению	По назначению
5.	Зональные соревнования «Чемпионат и первенство Южного федерального округа, Северо-Кавказского федерального округа и Крымского ФО» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Все дисциплины)	По назначению	По назначению
6.	Всероссийские соревнования «Памяти Героя Советского Союза лётчицы Е.И.Носаль» - 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
7.	II Всероссийская летняя Спартакиада спортивных школ 13-14 лет (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению
8.	Всероссийские соревнования «День памяти жертв блокады Ленинграда» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
9.	Чемпионат России личный - 17 лет и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
10.	Первенство России личное - 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 лет (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
11.	Всероссийские соревнования «Памяти Героя Советского Союза С.М. Люлина» - 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
12.	Всероссийские соревнования «Кубок имени ЗТ СССР В.Д.Павловского» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Батут, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
13.	Командирование по вызовам ФГБУ ЦСПСКР, ФГБУ ФЦПСР и Федерации прыжков на батуте России	По назначению	По назначению

Официальные международные соревнования

1.	Кубок мира (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД)	По назначению	По назначению
2.	Тест-соревнования на Олимпийские игры (Индивидуальные прыжки)	По назначению	По назначению
3.	Чемпионат Европы (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
4.	Первенство Европы (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
5.	Международные соревнования «Frisvolten Cup» (Индивидуальные прыжки, ДМТ)	По назначению	По назначению
6.	Кубок мира (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД)	По назначению	По назначению
7.	Кубок мира (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению
8.	Международные соревнования среди возрастных групп (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению
9.	Международные соревнования «Nissen Cup» (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению
10.	Кубок мира (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению
11.	Кубок мира (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД)	По назначению	По назначению
12.	Олимпийские Игры (Индивидуальные прыжки)	По назначению	По назначению
13.	Международные соревнования «Scalabiscup 2016» (Индивидуальные прыжки, двойной минитрамп)	По назначению	По назначению
14.	Международные соревнования «Открытые славянские игры» (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению

Тренировочные мероприятия

1.	Тренировочные мероприятия сборной команды Ростовской области по подготовке к всероссийским и международным соревнованиям	По назначению	По назначению
2.	Тренировочные мероприятия по вызовам ФГБУ ЦСПСКР, ФГБУ ФЦПСР и Федерации прыжков на батуте России	По назначению	По назначению

Областные соревнования

1.	Первенство Ростовской области, посвящённое 55-летию со дня первого полёта человека в космос - 13-14 лет – АКД, ДМТ, 9-10, 11-12, 15-17 л. - индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ	По назначению	По назначению
2.	Первенство Ростовской области по программе II Всероссийской летней Спартакиады спортивных школ 13-14 лет (2003-2002 г.р.) (Индивидуальные и синхронные прыжки)	По назначению	По назначению
3.	Кубок Ростовской области - 17 лет и старше (1999 г.р. и старше) (Индивидуальные и синхронные прыжки, ДМТ, АКД)	По назначению	По назначению
4.	XIV Олимпиада Дона по прыжкам на батуте 13-14, 15-16 лет (2003-2000 г.р.) - Индивидуальные и синхронные прыжки	По назначению	По назначению

	прыжки		
5.	Областные соревнования на призы Федерации по прыжкам на батуте Ростовской области - 9-10, 11-12 лет (Индивидуальные и синхронные прыжки, ДМТ, АКД)	По назначению	По назначению
6.	Чемпионат Ростовской области, посвящённый международному Олимпийскому дню - 17 лет и старше (1999 г.р. и старше) (Индивидуальные и синхронные прыжки, АКД, ДМТ)	По назначению	По назначению
7.	Первенство Федерации по прыжкам на батуте Ростовской области 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 лет (Индивидуальные и синхронные прыжки, ДМТ, АКД)	По назначению	По назначению
8.	Областной турнир «Азовская ласточка» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, ДМТ)	По назначению	По назначению
9.	Областной турнир «Золотой прыжок» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Акробатическая дорожка)	По назначению	По назначению
10.	Областной турнир «Таганрогская чайка» 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17 и старше (Индивидуальные и синхронные прыжки, ДМТ)	По назначению	По назначению