

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

Таблица № 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	значительное влияние
Мышечная сила	2	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	3	значительное влияние
Выносливость	1	незначительное влияние
Гибкость	2	среднее влияние
Координационные способности	3	значительное влияние
Телосложение	2	среднее влияние

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный

аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Таблица № 2

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения прыжков на батуте

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз)
	1.2. Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
	2.2. Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)
2.3. Скоростно-силовые качества	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 110 см)
2.4. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с)

2.5. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)
2.6. Гибкость	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 9 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по координационным способностям пункт 2.1.

Таблица № 3

Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения прыжков на батуте

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 5 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (не менее 5 раз)
1.2. Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)
2.2. Сила	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 14 раз)

2.3. 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)
2.4. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъём тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъём тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения (не менее 5 с)
2.5. Гибкость	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 10 см)	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 10 см)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
3.1. Акробатическая подготовка (сумма баллов)	8,1	8,1
3.2. 10 "качей" (сек) по секундомеру	13,5	13,0
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	1,0	1,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	1,0	1,0
3.5. Прыжок с поворотом на 360* (баллы)	1,0	1,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	1,0	1,0
3.7. Спортивный разряд	«2 юношеский спортивный разряд»	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 20 баллов (зачёт)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.6. обязательной технической программы.

Таблица № 4

Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения прыжков на батуте

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 7 раз)
1.2. Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,5 с)
2.2. Сила	Из виса на гимнастической перекладине подъём ног до касания перекладины (не менее 6 раз)	Из виса на гимнастической перекладине подъём ног до касания перекладины (не менее 4 раз)
2.3. 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)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
2.5. Гибкость	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10см)	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10см)

3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
3.1. Акробатическая подготовка (сумма баллов)	8,1	8,1
3.2. 10 "качей" (сек) по синхронному аппарату	15,0	14,5
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	1,0	1,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	1,0	1,0
3.5. Прыжок с поворотом на 720* (баллы)	1,0	1,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	1,0	1,0
3.7. Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 19 баллов (зачет)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пунктам 3.5., 3.6. обязательной технической программы.

Таблица № 5

Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовке для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения прыжков на батуте

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 30 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 10 раз)

1.2. Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)
2. по специальной физической подготовке	Челночный бег 5 x10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5 x10 м (не более 14,0 с)
2.1. Координация		
2.2. Сила	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз)	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 6 раз)
2.3. 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)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
2.5. Гибкость	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10см)	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10см)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
3.1. Акробатическая подготовка (сумма баллов)	8,1	8,1
3.2. 10 "качей"(сек) по синхронному аппарату	16,5	16,0
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	1,0	1,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	1,0	1,0
3.5. Прыжок с поворотом на 720* (баллы)	1,0	1,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	1,0	1,0
3.7. Спортивный разряд	«мастер спорта России»	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 19 баллов (зачет)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пунктам 3.5., 3.6. обязательной технической программы.

Сноска*

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

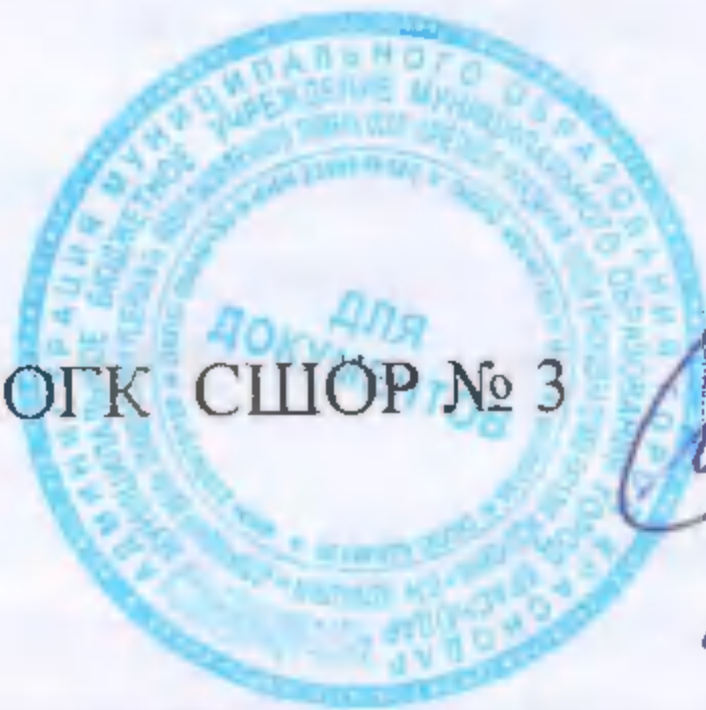
- до 1 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК СШОР № 3



И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета
МБУ МОГК СШОР № 3

Протокол № 4 от «14» сентября 2018 г.

Славя-