УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» имени заслуженного тренера СССР, Почётного гражданина города Краснодара Дубко Виталия Фёдоровича (МБУ МОГК СШОР № 3)
г. Краснодар, проспект Чекистов, 31/1, тел./ факс 261-36-09

ОТДЕЛЕНИЕ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ

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 Российской Федерации (Минспорт России)
от 30 августа 2013 года № 694

Срок реализации Программы:
- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Краснодар, 2017 г.

Принята тренерским советом.
Протокол № 4 от 24 ноября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ МОГК СШОР № 3

_____ И.А. Корсикова-Слонова
«_____»_____ 2016 г.

Приказ от 30.12.2016 г. № 400-у.

Авторы программы:

Руководитель рабочей группы

Ярошенко Екатерина Георгиевна, заместитель директора по методической работе, Мастер спорта СССР, высшая квалификационная категория.

Члены рабочей группы

Агафонова Светлана Юрьевна - ведущий тренер отделения прыжков на батуте, Заслуженный тренер России, Мастер спорта России, высшая квалификационная категория;

Крошка Сергей Анатольевич – заместитель директора по спортивной работе, Мастер спорта СССР, высшая квалификационная категория, «Отличник физической культуры и спорта»;

Павлицкая Светлана Анатольевна – инструктор-методист физкультурно-спортивной организации, первая квалификационная категория;

Консультант

Корсикова-Слонова Ирина Александровна - директор, Заслуженный Мастер спорта СССР, многократная чемпионка России, трёхкратная чемпионка Мира и Европы. Награждена почётным знаком Госкомспорта России «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по программе спортивной подготовки по прыжкам на батуте в МБУ МОГК СШОР № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 5
Краткая характеристика вида спорта…… 6
Спортивная подготовка……... 8
Основные цели и задачи……. 9
Основополагающие принципы спортивной подготовки……. 11
Основные формы организации процесса спортивной подготовки..... 13
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, заданиям……... 17
Прием, зачисление и отчисление занимающихся в учреждении…… 18
Порядок формирования групп спортивной подготовки…….. 19
Система спортивного отбора, медицинское обеспечение……... 20
Спортивно-оздоровительная работа…….. 22
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……..... 23
Этапы спортивной подготовки……... 24
Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц в группах……... 29
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготов-ки на этапах спортивной подготовки……..……... 30
Планируемые показатели соревновательной деятельности…… 30
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. ……..… 31
Требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……..……..…….. 31
Планирование тренировочного процесса, циклы, мезоциклы…… 33
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки……..... 40
Примерные годовые объемы тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки ……..… 41
Примерные тематические планы тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки…….. 49
Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия ……... 64
Требования к условиям реализации программы, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям федерального стандарта спортивной подготовки……. 70
Требования к технике безопасности, необходимое оборудование …… 71
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…….. 75
Понятие о биологическом и паспортном возрасте…….. 76
Краткая характеристика возрастных особенностей развития……. 77
Форма организации, методы построения тренировочного процесса…. 79
Принципы тренировки…… 83
Методы тренировки……. 85
Средства тренировки……... 87
Прыжковая подготовка…….. 88
Хореографическая подготовка, музыкальное сопровождение…… 94
Общая физическая подготовка……... 105
Специальная физическая подготовка……..... 107
Специальная двигательная (прыжковая) подготовка…….. 112
Акробатические прыжки…… 114
Средства, методы совершенствования прыжковой подготовки…… 140
Средства, методы обучения основным прыжкам на батуте и ДМТ…... 142
Техническая подготовка……. 152
Техническая подготовка в специализации – прыжки на батуте……. 155
Техническая подготовка в специализации – прыжки на ДМТ..……. 173
Техническая подготовка в специализации – прыжки на АКД...……. 177
Психологическая подготовка…….. 187
Тактическая подготовка…….. 192
Теоретическая подготовка……. 195
Педагогический контроль, медико-биологический контроль…… 209
Воспитательная работа…….. 214
Восстановительные средства и мероприятия……..... 218
Инструкторская и судейская практика……. 221

224
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…..... 226
Контроль за соблюдением требований федеральных стандартов…….. 227
Организация внутреннего контроля……. 229
Контроль за соблюдением порядка приема поступающих …… 231
Технология индивидуального отбора занимающихся…… 233
Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки…… 240
Организация промежуточного и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки... 246
Организация приема нормативов по ОФП, СФП и ОТП…… 249
Медицинский контроль…….. 251
Влияние физических качеств и телосложения на результативность…. Нормативы 252
промежуточной, текущей и итоговой аттестации
(девушки)…….……. 254
Нормативы промежуточной, текущей и итоговой аттестациии
(юноши)……..…….. 259
Перечень упражнений по акробатической подготовке (ОТП)……... 264
Нормативы обязательной технической подготовки промежуточной аттестации отделения прыжков на батуте (девушки)…….. 266
Нормативы обязательной технической подготовки промежуточной аттестации отделения прыжков на батуте (юноши)…… …….. 268
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…….. 271
Список литературных источников…… 271
Перечень аудиовизуальных средств…….. 274
Перечень Интернет-ресурсов…….…… 274
6. ПРИЛОЖЕНИЕ.
План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта прыжки на батуте, и входящими в него неолимпийскими спортивными дисциплинами - прыжки на двойном минитрампе (ДМТ), прыжки на акробатической дорожке (АКД), разработана в соответствии с указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, в том числе Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями, приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 694 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте», от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554); Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта», от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе» - типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), г. Москва, 2012 г. Авторы Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф., допущенной Федерацией прыжков на батуте России; «Прыжки на батуте», учебным пособием, Уссурийский государственный педагогический институт, г. Уссурийск, 2007 г. Автор Гаранин С.А.; «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» - примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, г. Москва. 2005 г. Авторы Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е, Ю., Смолевский В.М.

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

Упражнения на батуте характеризуется высокими, непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Спортсмены должны демонстрировать разнообразие элементов с хорошей координацией, позами тела, техникой и с сохранением высоты прыжков.

Соревнования по прыжкам на батуте вошли в программу Олимпийских игр в Сиднее 2000 года. В соревнованиях, проводимых под контролем международной федерации гимнастики (ФИЖ) и федерации прыжков на батуте России (ФПБР) разыгрываются 8 комплектов медалей: индивидуальные прыжки на батуте (мужчины и женщины), синхронные прыжки на батуте (мужчины и женщины), прыжки на двойном мини-трампе (мужчины и женщины), прыжки на акробатической дорожке (мужчины и женщины).

На соревнованиях по **индивидуальным и синхронным прыжкам на батуте** спортсмены демонстрируют движения в воздухе, сохраняя полный контроль над своими отскоками. И в индивидуальных, и в синхронных программах участники должны выполнить по 3 комбинации, составленные из 10 элементов. Каждое выступление включает 10 различных комбинаций вращений и сальто, причем в произвольные выступления спортсмены включают наиболее сложные сочетания акробатических элементов. Запрещено включать дважды один и тот же элемент в одной комбинации.

В **синхронных** соревнованиях два спортсмена выполняют одно и то же упражнение одновременно, стремясь к полному единообразию. Судьи оценивают не только технику элементов и сложность программы, но и синхронность ее исполнения.

В **прыжках на двойном мини-трампе**, после разбега спортсмен выполняет 2 прыжка в воздухе, отталкиваясь от поверхности двух сеток, и заканчивает выступление, приземляясь в специально подготовленный

сектор (зону приземления).

Соревнования по **прыжкам на акробатической дорожке** состоят из четырех произвольных упражнений (три упражнения в командных соревнованиях) с 8 элементами в каждом упражнении. Акробатические прыжки характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа.

В целом прыжки на батуте, ДМТ и АКД - это вид спорта, в котором сложнейшие двигательные действия выполняются в относительно постоянных условиях, где мастерство прыгуна оценивается по трем основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность.

Постоянные условия выполнения прыжков определяют правила соревнований, которыми установлены стандартные требования к длине, ширине и высоте дорожки, двойного минитрампа и батута; установленной величине разбега, определенному чередованию комбинаций с определенными требованиями к каждой из них.

Прыжки на батуте являются постоянно прогрессирующим видом спорта в связи со специфической и постоянной необходимостью овладения новыми прыжками повышенной сложности и высоким значением фактора новизны в спортивной подготовке прыгуна.

На современном этапе в виде спорта прыжки на батуте - один из самых высоких коэффициентов насыщенности двигательных действий в микроинтервале времени. В настоящее время возможно выполнение в одном прыжке поворота вокруг продольной оси на 1440° и вокруг поперечной на 1440°, сложнейшие сочетания больших по количеству поворотов в условиях острого дефицита времени (от 1,0 до 1,1 секунды).

Координационная сложность каждого прыжка определяется присущим ему коэффициентом сложности.

Наличие и количество в комбинации различных сальто без поворотов вокруг продольной оси, с поворотами, а также с комбинированными вращениями устанавливается для различных разрядов правилами соревнований, требованиями к произвольным и финальным программам. На соревнованиях оценивается как качество выполнения прыжков, так и композиционное построение целостного упражнения.

Основными признаками современных соревновательных комбинаций и прыжковых композиций являются их специфическая ритмичность, оригинальность, двигательная насыщенность как трюкового рискованного прыжка в короткой комбинации (двойной минитрамп), так и группы элементов в длинной композиции (индивидуальные и синхронные прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке). Элементом считается каждый отдельный прыжок, имеющий законченную двигательную структуру.

Принципиальных отличий в содержании, средствах и методах тренировки у мужчин и женщин нет.

Развития сложной координации движений через воспитание качеств силы, быстроты, ловкости, выносливости и работоспособности позволяет развивать прыжки на батуте не только как спортивный вид, но и как спортивно-прикладной (гимнастика, парно-групповые виды акробатики, прыжки в воду, фристайл, фигурное катание, спортивные игры, горные лыжи и др.), военно-прикладной (подготовка летчиков, десантников), профессионально-прикладной вид (цирковое искусство, космонавтика, эстрада и др.)

В России выросли настоящие легенды этого спорта, такие как Заслуженный тренер РСФСР и СССР - Виталий Фёдорович Дубко, воспитавший за свою карьеру 15 чемпионов Мира и Европы. Его воспитанники стали первыми Олимпийскими чемпионами: 11-кратная чемпионка мира Ирина Караваева, Александр Москаленко - самый титулованный прыгун за всю историю чемпионатов мира. В 2000 году Международная федерация прыжков на батуте признала Виталия Дубко лучшим тренером XX века. До 2011 года Ирина Караваева являлась обладательницей мирового рекорда сложности прыжков (три тройных сальто в комбинации).

1.3. **Спортивная подготовка** - многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства физических лиц (занимающихся), проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) и примерных (типовых) программ спортивной подготовки, утверждённых Федеральным органом физической культуры и спорта, утверждена и реализуется учреждением самостоятельно, регламентирует содержание процесса спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Программа предназначена для подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (спортивная специализация) (Т), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в муниципальном бюджетном учреждении муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» имени заслуженного тренера СССР, Почётного гражданина города Краснодара Дубко Виталия Фёдоровича (далее Учреждение).

Организация спортивной подготовки регламентируется:

- программой спортивной подготовки по избранному виду спорта соответствующей требованиям ФССП;
- годовым планом подготовки групп (объемов тренировочного процесса);
- планами тренировочной работы;

- единым календарным планом муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по избранному виду спорта;

- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;

- расписанием тренировочных занятий;

- другими локальными актами Учреждения.

Содержание процесса спортивной подготовки определяется тренерами на основе современных методик спортивной тренировки по виду спорта.

1.4. **Основными целями** Учреждения являются:

организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на другой в соответствии с требованиями федеральных стандартов к услугам (работам) физкультурно-спортивной направленности;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства;

проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;

осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

участие в организации и проведении муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории Краснодарского края;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования город Краснодар, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Основные задачи Учреждения:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания;

обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

присвоение массовых разрядов в соответствии с единой Всероссийской спортивной классификацией на основании локальных актов Бюджетного учреждения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

реализация программ физической подготовки по виду спорта;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;

повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. **Основополагающие принципы** спортивной подготовки спортсменов:

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность

человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической) структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой Установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех элементов и связок, которые технически грамотно и с высокой надежностью 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. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Единство общей и специальной спортивной подготовки – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнования соответствующего уровня. 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, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

Комплексность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативность - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.6. Год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

1.7. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом подготовки групп, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам самостоятельной работы занимающихся на период их активного отдыха.

1.8. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в **следующих формах:**

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом

физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;

инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки;

медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований;

система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

1.9. Работа со спортсменами (занимающимися) организована в течение всего календарного года. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами в лагерях (загородных или с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

1.10. Деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией Учреждения по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально.

1.11. Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в академических часах (45 минут).

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 минут, отведённые на проведение воспитательной, организационной и методической работы, не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведённое на проведение воспитательной, организационной и методической работы может суммироваться и расходоваться в соответствии с соответствующими планами работы, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями тренеров и коллективным договором.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года занятий, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен полностью.

1.12. Спортивная подготовка по видам спорта (спортивным дисциплинам) осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией учреждения по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях. Регламентирует ежедневное количество и последовательность тренировочных занятий, а также продолжительность перерывов между ними.

Продолжительность одного занятия (в академических часах) не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 8 академических часов.

1.13. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

1.14. Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более, чем на 25% начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного процесса на каждый этап спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых макси-мальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для групп начальной подготовки первого года продолжительность академического часа может быть сокращена, и составлять 30-40 минут.

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану. При этом заработная плата тренера сохраняется в полном объёме.

1.15. Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и положениях (регламентах) о соревнованиях.

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

Различают:

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

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

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

1.16. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Рекомендованная продолжительность тренировочного сбора – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

1.17. Максимально допустимый режим тренировочной работы:
на этапе начальной подготовки первого года занятий – 6 часов в неделю;
на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 9 часов в неделю;
на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю;
на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю;
на этапе совершенствования спортивного мастерства до двух лет занятий - 24 часа в неделю;
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет занятий - 28 часов в неделю;
на этапе высшего спортивного мастерства - 32 часа в неделю.

1.18. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

Самостоятельная работа планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности занимающегося.

План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений и количество повторов общефизической подготовки, рекомендуемый на первую половину дня: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах и пр. желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;

- перечень упражнений и количество повторов специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;

- перечень упражнений и количество повторов обязательной технической подготовки не требующий

специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности

Может содержать примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пассивного отдыха: послеобеденного сна, чтения тематической литературы, просмотра тематических фильмов;

Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;

-результаты контрольных испытаний и соревнований;

-основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

-использование аудио- и видеоматериалов;

-посещение спортивных мероприятий;

-судейская практика;

-другие виды (формы) самостоятельной работы.

1.19. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое ис-пользование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В прыжках на батуте самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастер-ства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих вид спорта. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тре-нировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по прыжкам на батуте;

- дополнительная работа по комплексу специализированных упражнений (гибкость, растяжка, координация и т.п.);

- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

1.20. Приём и зачисление занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

1.21. Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

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

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

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

1.22. При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;

- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;

- наполняемость групп по избранному виду спорта.

1.23. За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП закрепляются тренеры (в том числе работающие на разных спортивных базах) в количестве:

а) одного (основного) тренера;

б) более одного тренера.

1.24. Количественный состав группы (спортсменов) на этапах спортивной подготовки (в том числе занимающихся на разных спортивных базах) может формироваться из:

а) спортсменов, за которыми закреплён один (основной) тренер;

б) спортсменов, закреплённых за разными тренерами;

в) спортсменов, зачисленных на этапы по годам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года);
- тренировочный этап (этап начальной специализации, углублённой специализации);
- этапы совершенствования спортивного мастерства (первый, второй, третий).

1.25. В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта для проведения занятий кроме основного тренера могут привлекаться дополнительно тренер(ы) по общефизической и специальной физической подготовке и (или) специалисты (хореограф) при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием работы таких специалистов в программе спортивной подготовки.

1.26. В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

1.27. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья занимающихся (спортсменов), предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов);
- обеспечение адекватности физических нагрузок занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов) состоянию их здоровья;

1.28. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется:

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по прыжкам на батуте, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (врач территориальной поликлиники по месту проживания занимающихся или врач-педиатр общеобразовательного учреждения).

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, либо у врача по спортив-ной медицине и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Диспансерное обследование занимающихся (спортсменов) учреждения осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера и его отделений независимо от ведомственной подчиненности и формы собственности, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

1.29. Основания для отчисления занимающихся (спортсменов).

Занимающиеся (спортсмены) могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего распорядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных планов, неоднократные нарушение дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по рапорту тренера.

1.30. Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут являться:

ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению);

невозможность освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок избранного вида спорта;

прекращение занятий по собственному желанию.

1.31. Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии результативности):

<u>на этапе начальной подготовки:</u>

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;

<u>на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</u>

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов;

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;

на этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.32. Учреждение имеет право на организацию и проведение **спортивно-оздоровительной работы** по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, утверждённую локальным нормативным актом учреждения.

Лицами, реализующими работу, являются работники учреждения, реализующие программу физической подготовки по виду спорта, в должности «инструктор по спорту», которые ведут журнал учёта работы.

1.33. Цели физической подготовки:

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

содействие развитию массового спорта;

развитие детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;

реализации мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.

1.34. Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения включает следующие задачи:

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической подготовке по видам спорта, оказываемой учреждением по абонементу;

реализация программ физической подготовки по виду спорта (групповые, индивидуальные занятия по планам физической подготовки);

организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздорови-тельных) мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий учреждения.

1.35. Программа физической подготовки по видам спорта рассчитана на период - не менее чем 36 недель в год.

Расписание занятий на спортивно-оздоровительном этапе составляется в астрономических часах с продолжительностью одного посещения – не менее 45 минут, но не более 90 минут в зависимости от возраста и физических навыков спортсмена, и количеством посещений в неделю – не менее трёх и не более шести.

Для выполнения работ спортсменам выдаётся бесплатный абонемент при представлении следующих документов: медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья; заявление о приёме в Бюджетное учреждение.

1.36. Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приёме документов, необходимых для выполнения работ, является: отсутствие медицинской справки, содержащей заключение врача о состоянии здоровья спортсмена; отсутствие свободных мест, установленных муниципальным заданием на выполнение муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.37. Основанием для отказа в получении работы является: нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка; нарушение спортсменом правил пользования спортивными сооружениями; нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения; отсутствие у спортсмена спортивной формы, необходимой для занятий выбранным видом спорта, купальных принадлежностей (для бассейна); наступление чрезвычайных ситуаций стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью; представление заявления об отчислении от спортсмена, родителя (законного представителя).

1.38. Показателем качества выполнения работы является: количество получателей работы, привлечённых к занятиям физической культурой и спортом; количество посещений занятий.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

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

2.2. Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными ***задачами тренировочного процесса*** на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоническое развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

Развитие спорта высших достижений

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

на этапе высшего спортивного мастерства - индивидуальное совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; сохранение здоровья; частные задачи данного этапа: индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств; повышение мощности и остроты соревновательных действий; дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; совершенствование морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

2.3. Продолжительность процесса спортивной подготовки определяется настоящей программой, утверждённой Тренерским советом. Продолжительность процесса спортивной подготовки установлена:

на этапе начальной подготовки - до 3 лет;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – весь период с учётом спортивных достижений;
на этапе высшего спортивного мастерства - весь период с учётом спортивных достижений, возраст занимающихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края или Российской Федерации.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

2.4. Минимальный возраст для зачисления по виду спорта прыжки на батуте - 7 лет. Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

2.5. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа спортсменов, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», предусмотренный для данного этапа подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке для избранного вида спорта, также имеющие звание «Мастер спорта».

Этап высшего спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов, вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

2.6. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов является комплекс контрольных упражнений (тестов). Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет или выполнил (не выполнил)).

2.7. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.8. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

2.9. В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в тренировочные группы и в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении ими условий, предусмотренных настоящей Программой для перевода по годам спортивной подготовки.

2.10. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.11. Занятия в группах начальной подготовки первого года засчитываются, как полный год занятий, не зависимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов для перевода на очередной этап спортивной подготовки.

2.12. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки на батуте учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.13. **Показателями освоения занимающимися Программы** являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся.

2.14. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим

тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Пролжи-тельно-сть этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполня-емость групп (чел.)	Максимальн ый недель-ный объём работ (час)	Годовой режим работы 52 недели	Требования на конец года спортивной подготовки
Начальной подготовки	1	7 и старше	8 - 25	6	312	выполнение нормативов ОФП и СФП обязательная техническая программа
	2		8 - 20	9	468	
	3		8 - 20	9	468	
Тренировочный (спортивной специализации)	1	8 и старше	4 - 16	12	624	выполнение, нормативов ОФП и СФП, обязательная техническая программа выполнение спортивных разрядов
	2		4 - 16	12	624	
	3		4 - 14	14	728	
	4		4 - 14	14	728	
	5		4 - 14	18	936	выполнение нормативов ОФП и СФП, обязательная техническая программа выполнение КМС
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	13 и старше	3 - 12	24	1248	выполнение нормативов ОФП и СФП обязательная техническая программа, выполнение КМС, МС
				24	1248	
				28	1456	
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15 и старше	3 - 8	32	1664	выполнение нормативов ОФП и СФП обязательная техническая программа МС, МСМК

Примечание: Оптимальный и максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1).

2.15. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 2.

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					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

2.16. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 3.

2.17. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 4.

2.18. Требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 5.

2.19. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 6.

Таблица № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	3	4	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	4	5	5
Основные	-	-	1	3	5	5

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта прыжки на батуте

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	14-18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	6-7
Общее количество часов в год	312	468	624	728-936	1248-1456	1664
Обшее количество тренировок в год	156	208	312	312	312	312-364

Таблица № 5

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 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 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 до 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

Таблица № 6

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование по виду спорта прыжки на батуте

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т		ССМ		ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Комбинезон для выступления на соревнованиях	штук		-	-	2	1	3	1	4	1
3	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	2	1	2
4	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	2	1	2	1	2
5	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
7	Купальник для выступления на соревнованиях	штук		-	-	2	1	3	1	4	1
8	Носки	пар		-	-	2	1	4	1	6	1
9	Чешки гимнастические	пар		-	-	6	1	10	1	10	1
10	Тапки для зала	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
11	Футболка	штук		-	-	2	1	3	1	3	1
12	Шорты спортивные	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

2.20. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный **макроцикл** содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

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

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

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

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем

мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

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

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

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

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

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

В группах начальной подготовки тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего, этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Для групп совершенствования спортивного мастерства 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 спортивного разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня общей физической подготовки (начальная подготовка) и специальной физической подготовки.

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 соревнования 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.

Особенностью плана годичного цикла на *этапе начальной подготовки* является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годичного цикла на следующих этапах подготовки построена с учетом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований.

В связи с этим в течение года планируется *два полугодичных цикла* с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки спортсменов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

2.21. *Основной задачей начальной подготовки прыгуна* является разносторонняя базовая подготовка:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма;
- формирование правильной осанки и укрепление «мышечного корсета»;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов акробатики, хореографии;
- начальная подготовка по избранному виду спорта;
- определение индивидуальных возможностей;
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

В тренировочных группах 1 и 2 годов занятий осуществляется начальная специализация. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 10 -12 часов в неделю.

В тренировочных группах 3-5 годов занятий осуществляется углубленная специализация. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 14-18 часов в неделю.

Основными задачами этапов являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- освоение «школы» выполнения упражнений и комбинаций;
- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок;
- углублённая подготовка по избранному виду спортивной дисциплины;
- базовая техническая подготовка - освоение ориентировки в пространстве, ритма и двигательной координации, устойчивого равновесия и уверенности в своих силах;
- изучение упражнений и связок с большим количеством вращений в различных плоскостях, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций;
- базовая тактическая подготовка - совершенствование прыжковых и акробатических элементов в простейших соединениях;
- базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение;
- начальная теоретическая и тактическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях.

В группы совершенствования спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, освоившие все виды прыжковой подготовки, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, перешедшие в возрастные группы 13-15-17 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с перспективой попадания в резерв сборной команды. Подготовка направлена на улубленную специализацию, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основными задачами этапов являются:

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения прыжковых и акробатических комбинаций;
- совершенствование подготовки по избранному виду спортивной дисциплины;
- освоение упражнений и связок с большим количеством вращений в различных плоскостях, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций;
- освоение стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена;
- повышение мастерство прыгуна по трем основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность.
- совершенствование двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
- активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

В группы высшего спортивного мастерства переходят перспективные спортсмены, освоившие все виды подготовки в избранном виде спорта, выполнившие норматив мастера спорта, перешедшие в возрастные группы старше 15 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с перспективой попадания в резерв сборной команды.

Основной целью этапа является максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности, выведение спортсменов на результаты международного уровня. Основное содержание этапа максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов.

Основными задачами этапа являются:

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки;

- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);
- расширение психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- совершенствование подготовки по избранному виду спортивной дисциплины;
- стабильное выполнение упражнений и связок с большим количеством вращений в различных плоскостях, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций;
- стабильное выполнение стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена;
- повышение мастерство прыгуна по трем основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность;
- совершенствование двигательной подготовленности, совершенствование индивидуального стиля;
- совершенствование базовой психологической подготовки, закрепление состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
- дальнейшее совершенствование возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- активная соревновательная практика с участием в соревнования международгого уровня.

2.22. Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 7.

2.23. Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте приведены в таблице № 8.

2.24. Примерные годовые тематические планы работы групп по этапам спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте приведены в Таблице № 9.

Таблица № 7

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федеральных стандартов по виду спорта прыжки на батуте

Разделы подготовки	Начальной подготовки						Тренировочный (спортивной специализации)									Совершенствования спортивного мастерства						Высшего спортивного мастерства		
	До года			Свыше года			До 2-х лет			Свыше 2-х лет			5 года			До 2-х лет			Свыше 2-х лет					
	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР
	%	час.	час	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.
Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	32	77	17	30	115	21	11	51	18	10	56	19	10	73	23	11	94	33	10	108	37	9	114	40
Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	15	41	6	15	62	14	21	90	35	21	114	38	21	148	47	21	196	65	21	230	76	21	263	85
Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	48	126	21	49	197	34	50	237	78	51	279	90	51	358	121	50	486	157	52	573	191	52	654	213
хореография	16	42	7	15	62	14	15	72	22	15	82	26	15	104	37	15	150	47	16	175	58	16	201	65
специальная двигательная (прыжковая) подготовка	16	42	7	19	73	15	15	72	22	15	82	26	15	104	37	15	140	45	15	167	56	15	190	63
изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	16	42	7	15	62	5	20	93	34	21	115	38	21	150	47	20	196	65	21	231	77	21	263	85
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	3	13	1	2	11	0	6	30	7	6	32	14	6	41	19	6	40	15	4	42	17	2	22	6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	1	5	1	3	10	1	10	47	12	10	53	17	10	70	21	10	98	34	11	118	33	13	155	59
Восстановительные мероприятия	1	1	3	1	0	3	2	13	6	2	12	4	2	12	3	2	22	8	2	21	10	3	40	13
Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	**100**	**263**	**49**	**100**	**395**	**73**	**100**	**468**	**156**	**100**	**546**	**182**	**100**	**702**	**234**	**100**	**936**	**312**	**100**	**1092**	**364**	**100**	**1248**	**416**
Всего часов в год (академических)	**312**			**468**			**624**			**728**			**936**			**1248**			**1456**			**1664**		
Общее количество тренировок в год	**208**			**208**			**260 - 312**			**260 - 312**			**312**			**312**			**312**			**312 - 364**		
Количество часов в неделю (академических)	**6**			**9**			**9 - 12**			**11 - 14**			**14 - 18**			**18 - 24**			**21 - 28**			**24 - 32**		
Количество тренировок в неделю	**3**			**4**			**5 - 6**			**5 - 6**			**6**			**6**			**6**			**6 - 7**		

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Таблица № 8

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа **высшего спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																			Количество часов в год (академических)		Коли чест во
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%	ас.	ас.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**9**	**5**	*9*	**9**	**2**	*9*	**11**	**3**	*9*	**11**	**2**	*9*	**11**	**2**	*9*	**11**	**2**	*9*	**0**	**11**	*9*	**8**	**5**	*9*	**11**	**2**	*9*	**11**	**2**	*9*	**11**	**2**	*9*	**11**	**2**	*9*	**114**	**40**	*9*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**20**	**9**	*21*	**22**	**5**	*21*	**26**	**4**	*21*	**25**	**4**	*21*	**25**	**5**	*21*	**25**	**4**	*21*	**0**	**27**	*21*	**17**	**12**	*21*	**26**	**3**	*21*	**26**	**4**	*21*	**25**	**4**	*21*	**26**	**4**	*21*	**263**	**85**	*21*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**49**	**23**	*52*	**55**	**13**	*52*	**65**	**10**	*52*	**62**	**10**	*52*	**62**	**13**	*52*	**62**	**10**	*52*	**0**	**66**	*52*	**42**	**30**	*52*	**65**	**8**	*52*	**65**	**10**	*52*	**62**	**10**	*52*	**65**	**10**	*52*	**654**	**213**	***52***
	хореография	15	7	*16*	17	4	*16*	20	3	*16*	19	3	*16*	19	4	*16*	19	3	*16*	0	20	*16*	13	9	*16*	20	3	*16*	20	3	*16*	19	3	*16*	20	3	*16*	201	65	*16*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	14	7	*15*	16	4	*15*	19	3	*15*	18	3	*15*	18	4	*15*	18	3	*15*	0	19	*15*	12	9	*15*	19	2	*15*	19	3	*15*	18	3	*15*	19	3	*15*	190	63	*15*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	20	9	*21*	22	5	*21*	26	4	*21*	25	4	*21*	25	5	*21*	25	4	*21*	0	27	*21*	17	12	*21*	26	3	*21*	26	4	*21*	25	4	*21*	26	4	*21*	263	85	*21*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ППП)	**2**	**2**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**0**	**3**	***2***	**2**	**1**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**22**	**6**	*2*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**12**	**5**	***13***	**13**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**0**	**20**	***16***	**10**	**7**	***13***	**15**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**15**	**3**	***13***	**155**	**59**	*13*
5	Восстановительные мероприятия	**3**	**1**	***3***	**3**	**2**	***3***	**4**	**1**	***3***	**4**	**1**	***3***	**4**	**2**	***3***	**4**	**1**	***3***	**0**	**0**	***0***	**2**	**2**	***3***	**4**	**0**	***3***	**4**	**1**	***3***	**4**	**1**	***3***	**4**	**1**	***3***	**40**	**13**	*3*
Количество тренировок в неделю		**6 - 7**																																						
Общее количество тренировок в год		**312 - 364**																																						
Количество часов в неделю (академических)		**24 - 32**																																						
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		**95**		*68*	**104**		*81*	**123**		*85*	**119**		*86*	**119**		*83*	**119**		*86*	**0**		*0*	**81**		*59*	**123**		*88*	**123**		*86*	**119**		*86*	**123**		*86*	**1248**		*75*
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам			**45**	*32*		**25**	*19*		**21**	*15*		**20**	*14*		**25**	*17*		**20**	*14*		**127**	*100*		**57**	*41*		**16**	*12*		**20**	*14*		**20**	*14*		**20**	*14*		**416**	*25*
Всего количество часов в месяц (академических)		**140**		*100*	**129**		*100*	**144**		*100*	**139**		*100*	**144**		*100*	**139**		*100*	**127**		*100*	**138**		*100*	**139**		*100*	**143**		*100*	**139**		*100*	**143**		*100*	**1664**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа.

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа **совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																			Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**8**	**4**	*10*	**9**	**2**	*10*	**11**	**2**	*10*	**10**	**2**	*10*	**10**	**2**	*10*	**10**	**2**	*10*	**0**	**11**	*10*	**7**	**5**	*10*	**11**	**1**	*10*	**11**	**2**	*10*	**10**	**2**	*10*	**11**	**2**	*10*	**108**	**37**	*10*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**17**	**8**	*21*	**19**	**4**	*21*	**23**	**4**	*21*	**22**	**4**	*21*	**21**	**4**	*21*	**22**	**4**	*21*	**0**	**23**	*21*	**15**	**10**	*21*	**23**	**3**	*21*	**23**	**4**	*21*	**22**	**4**	*21*	**23**	**4**	*21*	**230**	**76**	*21*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**42**	**20**	*52*	**48**	**10**	*52*	**56**	**10**	*52*	**55**	**10**	*52*	**57**	**11**	*52*	**55**	**10**	*52*	**0**	**58**	*52*	**37**	**25**	*52*	**56**	**7**	*52*	**56**	**10**	*52*	**55**	**10**	*52*	**56**	**10**	*52*	**573**	**191**	***52***
	хореография	13	6	*16*	15	3	*16*	17	3	*16*	17	3	*16*	17	3	*16*	17	3	*16*	0	18	*16*	11	8	*16*	17	2	*16*	17	3	*16*	17	3	*16*	17	3	*16*	175	58	*16*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	12	6	*15*	14	3	*15*	16	3	*15*	16	3	*15*	18	3	*15*	16	3	*15*	0	17	*15*	11	7	*15*	16	2	*15*	16	3	*15*	16	3	*15*	16	3	*15*	167	56	*15*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	17	8	*21*	19	4	*21*	23	4	*21*	22	4	*21*	22	4	*21*	22	4	*21*	0	23	*21*	15	10	*21*	23	3	*21*	23	4	*21*	22	4	*21*	23	4	*21*	231	77	*21*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**3**	**2**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**0**	**4**	***4***	**3**	**2**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**42**	**17**	*4*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**9**	**4**	***11***	**9**	**2**	***11***	**12**	**1**	***11***	**11**	**1**	***11***	**10**	**2**	***11***	**11**	**1**	***11***	**0**	**12**	***11***	**8**	**5**	***11***	**12**	**2**	***11***	**12**	**1**	***11***	**11**	**1**	***11***	**13**	**1**	***11***	**118**	**33**	*11*
5	Восстановительные мероприятия	**2**	**1**	***2***	**2**	**2**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**0**	**3**	***2***	**1**	**3**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**21**	**10**	*2*
Количество тренировок в неделю		**6**																																						
Общее количество тренировок в год		**312**																																						
Количество часов в неделю (академических)		**21 - 28**																																						
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		**81**		*68*	**91**		*81*	**108**		*86*	**104**		*85*	**104**		*83*	**104**		*85*	**0**		*0*	**71**		*59*	**108**		*89*	**108**		*86*	**104**		*85*	**109**		*86*	**1092**		*75*
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам			**39**	*32*		**21**	*19*		**18**	*14*		**18**	*15*		**21**	*17*		**18**	*15*		**111**	*100*		**50**	*41*		**14**	*11*		**18**	*14*		**18**	*15*		**18**	*14*		**364**	*25*
Всего количество часов в месяц (академических)		**120**		*100*	**112**		*100*	**126**		*100*	**122**		*100*	**125**		*100*	**122**		*100*	**111**		*100*	**121**		*100*	**122**		*100*	**126**		*100*	**122**		*100*	**127**		*100*	**1456**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа **совершенствования спортивного мастерства до 2-лет занятий**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																	Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**7**	**3**	*10*	**8**	**2**	*10*	**9**	**2**	*10*	**9**	**2**	*10*	**9**	**2**	*10*	**9**	**2**	*10*	**0**	**9**	*10*	**6**	**4**	*10*	**9**	**1**	*10*	**9**	**2**	*10*	**9**	**2**	*10*	**10**	**2**	*10*	**94**	**33**	*10*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**15**	**7**	*21*	**16**	**4**	*21*	**19**	**3**	*21*	**19**	**3**	*21*	**19**	**4**	*21*	**19**	**3**	*21*	**0**	**20**	*21*	**13**	**9**	*21*	**19**	**3**	*21*	**19**	**3**	*21*	**19**	**3**	*21*	**19**	**3**	*21*	**196**	**65**	*21*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**37**	**17**	*52*	**41**	**10**	*52*	**48**	**7**	*52*	**46**	**7**	*52*	**46**	**10**	*52*	**46**	**7**	*52*	**0**	**49**	*52*	**32**	**22**	*52*	**48**	**7**	*52*	**48**	**7**	*52*	**46**	**7**	*52*	**48**	**7**	*52*	**486**	**157**	***52***
	хореография	11	5	*16*	13	3	*16*	15	2	*16*	14	2	*16*	14	3	*16*	14	2	*16*	0	15	*16*	10	7	*16*	15	2	*16*	15	2	*16*	14	2	*16*	15	2	*16*	150	47	*16*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	11	5	*15*	12	3	*15*	14	2	*15*	13	2	*15*	13	3	*15*	13	2	*15*	0	14	*15*	9	6	*15*	14	2	*15*	14	2	*15*	13	2	*15*	14	2	*15*	140	45	*15*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	15	7	*21*	16	4	*21*	19	3	*21*	19	3	*21*	19	4	*21*	19	3	*21*	0	20	*21*	13	9	*21*	19	3	*21*	19	3	*21*	19	3	*21*	19	3	*21*	196	65	*21*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**3**	**1**	***4***	**3**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**0**	**4**	***4***	**2**	**2**	***4***	**4**	**0**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**4**	**1**	***4***	**40**	**15**	*4*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**8**	**4**	***11***	**8**	**1**	***11***	**11**	**2**	***11***	**9**	**2**	***11***	**9**	**1**	***11***	**9**	**2**	***11***	**0**	**10**	***11***	**6**	**5**	***11***	**10**	**1**	***11***	**10**	**2**	***11***	**9**	**2**	***11***	**9**	**2**	***11***	**98**	**34**	*11*
5	Восстановительные мероприятия	**1**	**3**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**0**	**3**	***2***	**1**	**1**	***2***	**3**	**0**	***2***	**3**	**0**	***2***	**2**	**0**	***2***	**2**	**1**	***2***	**22**	**8**	*2*
	Количество тренировок в неделю	**6**																																						
	Общее количество тренировок в год	**312**																																						
	Количество часов в неделю (академических)	**18 - 24**																																						
	Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	**71**		*67*	**78**		*81*	**93**		*86*	**89**		*86*	**89**		*83*	**89**		*86*	**0**		*0*	**60**		*58*	**93**		*89*	**93**		*86*	**89**		*86*	**92**		*85*	**936**		*75*
	Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		**35**	*33*		**18**	*19*		**15**	*14*		**15**	*14*		**18**	*17*		**15**	*14*		**95**	*100*		**43**	*42*		**12**	*11*		**15**	*14*		**15**	*14*		**16**	*15*		**312**	*25*
	Всего количество часов в месяц (академических)	**106**		*100*	**96**		*100*	**108**		*100*	**104**		*100*	**107**		*100*	**104**		*100*	**95**		*100*	**103**		*100*	**105**		*100*	**108**		*100*	**104**		*100*	**108**		*100*	**1248**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса **тренировочного этапа (спортивной специализации) 5 года занятий**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																			Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**5**	**3**	*10*	**6**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**2**	*10*	**0**	**7**	*10*	**5**	**3**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**8**	**1**	*10*	**73**	**23**	*10*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**11**	**5**	*21*	**12**	**3**	*21*	**15**	**2**	*21*	**14**	**2**	*21*	**14**	**3**	*21*	**14**	**2**	*21*	**0**	**15**	*21*	**9**	**7**	*21*	**15**	**2**	*21*	**15**	**2**	*21*	**14**	**2**	*21*	**15**	**2**	*21*	**148**	**47**	*21*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**27**	**13**	*51*	**30**	**7**	*51*	**35**	**6**	*51*	**34**	**6**	*51*	**34**	**7**	*51*	**34**	**6**	*51*	**0**	**37**	*51*	**24**	**17**	*51*	**35**	**4**	*51*	**35**	**6**	*51*	**35**	**6**	*51*	**35**	**6**	*51*	**358**	**121**	***51***
	хореография	8	4	*15*	9	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	0	11	*15*	7	5	*15*	10	1	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	104	37	*15*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	8	4	*15*	9	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	0	11	*15*	7	5	*15*	10	1	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	10	2	*15*	104	37	*15*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	11	5	*21*	12	3	*21*	15	2	*21*	14	2	*21*	14	3	*21*	14	2	*21*	0	15	*21*	10	7	*21*	15	2	*21*	15	2	*21*	15	2	*21*	15	2	*21*	150	47	*21*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**3**	**2**	*6*	**4**	**1**	*6*	**4**	**1**	*6*	**4**	**1**	*6*	**4**	**2**	*6*	**4**	**2**	*6*	**0**	**4**	*6*	**2**	**2**	*6*	**4**	**1**	*6*	**4**	**1**	*6*	**4**	**1**	*6*	**4**	**1**	*6*	**41**	**19**	*6*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**5**	**3**	*10*	**6**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**0**	**7**	*10*	**4**	**2**	*10*	**7**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**6**	**1**	*10*	**7**	**1**	*10*	**70**	**21**	*10*
5	Восстановительные мероприятия	**2**	**1**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**0**	**1**	*2*	**1**	**1**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**12**	**3**	*2*
	Количество тренировок в неделю	**6**																																						
	Общее количество тренировок в год	**312**																																						
	Количество часов в неделю (академических)	**14 - 18**																																						
	Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	**53**		*66*	**59**		*82*	**69**		*86*	**67**		*86*	**67**		*83*	**67**		*84*	**0**		*0*	**45**		*58*	**69**		*88*	**69**		*86*	**67**		*86*	**70**		*86*	**702**		*75*
	Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		**27**	*34*		**13**	*18*		**11**	*14*		**11**	*14*		**14**	*17*		**13**	*16*		**71**	*100*		**32**	*42*		**9**	*12*		**11**	*14*		**11**	*14*		**11**	*14*		**234**	*25*
	Всего количество часов в месяц (академических)	**80**		*100*	**72**		*100*	**80**		*100*	**78**		*100*	**81**		*100*	**80**		*100*	**71**		*100*	**77**		*100*	**78**		*100*	**80**		*100*	**78**		*100*	**81**		*100*	**936**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса **тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 2-лет занятий**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																			Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**4**	**2**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**0**	**6**	*10*	**4**	**2**	*10*	**6**	**1**	*10*	**6**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**6**	**1**	*10*	**56**	**19**	*10*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**9**	**4**	*21*	**9**	**2**	*21*	**12**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**0**	**12**	*21*	**7**	**5**	*21*	**11**	**1**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**114**	**38**	*21*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**21**	**10**	*51*	**24**	**6**	*51*	**28**	**4**	*51*	**27**	**4**	*51*	**27**	**6**	*51*	**27**	**4**	*51*	**0**	**28**	*51*	**17**	**13**	*51*	**27**	**3**	*51*	**27**	**4**	*51*	**27**	**4**	*51*	**27**	**4**	*51*	**279**	**90**	***51***
	хореография	**6**	**3**	*15*	**7**	**2**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**2**	*15*	**8**	**1**	*15*	**0**	**8**	*15*	**5**	**4**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	82	26	*15*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	**6**	**3**	*15*	**7**	**2**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**2**	*15*	**8**	**1**	*15*	**0**	**8**	*15*	**5**	**4**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	**8**	**1**	*15*	82	26	*15*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	**9**	**4**	*21*	**10**	**2**	*21*	**12**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**0**	**12**	*21*	**7**	**5**	*21*	**11**	**1**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	**11**	**2**	*21*	115	38	*21*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**2**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**0**	**3**	*6*	**2**	**2**	*6*	**3**	**0**	*6*	**4**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**3**	**1**	*6*	**32**	**14**	*6*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**4**	**2**	*10*	**4**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**0**	**6**	*10*	**4**	**0**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**6**	**1**	*10*	**53**	**17**	*10*
5	Восстановительные мероприятия	**2**	**1**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**0**	**1**	*2*	**1**	**2**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**12**	**4**	*2*
	Количество тренировок в неделю	**5 - 6**																																						
	Общее количество тренировок в год	**260 - 312**																																						
	Количество часов в неделю (академических)	**11 - 14**																																						
	Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	**42**		*68*	**46**		*81*	**54**		*86*	**52**		*85*	**52**		*83*	**52**		*85*	**0**		*0*	**35**		*59*	**53**		*90*	**54**		*86*	**52**		*85*	**54**		*86*	**546**		*75*
	Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		**20**	*32*		**11**	*19*		**9**	*14*		**9**	*15*		**11**	*17*		**9**	*15*		**56**	*100*		**24**	*41*		**6**	*12*		**9**	*14*		**9**	*15*		**9**	*14*		**182**	*25*
	Всего количество часов в месяц (академических)	**62**		*100*	**57**		*100*	**63**		*100*	**61**		*100*	**63**		*100*	**61**		*100*	**56**		*100*	**59**		*100*	**59**		*100*	**63**		*100*	**61**		*100*	**63**		*100*	**728**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса **тренировочного этапа (спортивной специализации) до 2-лет занятий**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																			Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**4**	**2**	*11*	**4**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**0**	**5**	*11*	**3**	**2**	*11*	**5**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**5**	**1**	*11*	**51**	**18**	*11*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**7**	**4**	*21*	**8**	**2**	*21*	**9**	**2**	*21*	**9**	**2**	*21*	**9**	**2**	*21*	**8**	**2**	*21*	**0**	**10**	*21*	**4**	**4**	*21*	**9**	**1**	*21*	**9**	**2**	*21*	**8**	**2**	*21*	**10**	**2**	*21*	**90**	**35**	*21*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**17**	**9**	*50*	**20**	**4**	*50*	**23**	**4**	*50*	**23**	**4**	*50*	**23**	**4**	*50*	**23**	**4**	*50*	**0**	**23**	*50*	**16**	**10**	*50*	**23**	**3**	*50*	**23**	**4**	*50*	**23**	**5**	*50*	**23**	**4**	*50*	**237**	**78**	***50***
	хореография	5	3	*15*	6	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	0	7	*15*	5	3	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	72	22	*15*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	5	3	*15*	6	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	0	7	*15*	5	3	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	7	1	*15*	72	22	*15*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	7	3	*20*	8	2	*20*	9	2	*20*	9	2	*20*	9	2	*20*	9	2	*20*	0	9	*20*	6	4	*20*	9	1	*20*	9	2	*20*	9	3	*20*	9	2	*20*	93	34	*20*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**2**	**1**	*6*	**2**	**1**	*6*	**3**	**0**	*6*	**3**	**0**	*6*	**3**	**1**	*6*	**3**	**0**	*6*	**0**	**3**	*6*	**2**	**1**	*6*	**3**	**0**	*6*	**3**	**0**	*6*	**3**	**0**	*6*	**3**	**0**	*6*	**30**	**7**	*6*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**4**	**0**	*10*	**4**	**1**	*10*	**5**	**1**	*10*	**3**	**0**	*10*	**3**	**0**	*10*	**4**	**1**	*10*	**0**	**5**	*10*	**4**	**2**	*10*	**5**	**1**	*10*	**6**	**1**	*10*	**4**	**0**	*10*	**5**	**0**	*10*	**47**	**12**	*10*
5	Восстановительные мероприятия	**2**	**1**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**1**	*2*	**1**	**1**	*2*	**1**	**0**	*2*	**0**	**1**	*2*	**1**	**2**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**2**	**0**	*2*	**13**	**6**	*2*
	Количество тренировок в неделю	**5 - 6**																																						
	Общее количество тренировок в год	**260 - 312**																																						
	Количество часов в неделю (академических)	**9 - 12**																																						
	Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	**36**		*68*	**39**		*81*	**46**		*85*	**44**		*85*	**44**		*83*	**44**		*85*	**0**		*0*	**30**		*59*	**46**		*88*	**47**		*85*	**44**		*85*	**48**		*87*	**468**		*75*

Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		**17**	*32*		**9**	*19*		**8**	*15*		**8**	*15*		**9**	*17*		**8**	*15*		**47**	*100*		**21**	*41*		**6**	*12*		**8**	*15*		**8**	*15*		**7**	*15*		**156**	*25*
Всего количество часов в месяц (академических)	**53**		*100*	**48**		*100*	**54**		*100*	**52**		*100*	**53**		*100*	**52**		*100*	**47**		*100*	**51**		*100*	**52**		*100*	**55**		*100*	**52**		*100*	**55**		*100*	**624**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса **этапа начальной подготовки свыше года занятий**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																				Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**8**	**2**	*30*	**10**	**1**	*30*	**12**	**1**	*30*	**10**	**1**	*30*	**10**	**1**	*30*	**11**	**1**	*30*	**0**	**7**	*30*	**7**	**3**	*30*	**12**	**1**	*30*	**12**	**1**	*30*	**11**	**1**	*30*	**12**	**1**	*30*	**115**	**21**	*30*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**5**	**1**	*15*	**5**	**1**	*15*	**6**	**1**	*15*	**6**	**1**	*15*	**6**	**1**	*15*	**6**	**1**	*15*	**0**	**3**	*15*	**4**	**2**	*15*	**6**	**0**	*15*	**6**	**1**	*15*	**6**	**1**	*15*	**6**	**1**	*15*	**62**	**14**	*15*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**16**	**2**	*49*	**16**	**2**	*49*	**19**	**2**	*49*	**19**	**3**	*49*	**19**	**2**	*49*	**19**	**2**	*49*	**0**	**10**	*49*	**13**	**5**	*49*	**19**	**1**	*49*	**19**	**2**	*49*	**19**	**2**	*49*	**19**	**1**	*49*	**197**	**34**	***49***
	хореография	5	1	*15*	5	1	*15*	6	1	*15*	6	1	*15*	6	1	*15*	6	1	*15*	0	3	*15*	4	2	*15*	6	0	*15*	6	1	*15*	6	1	*15*	6	1	*15*	62	14	*15*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	6	1	*19*	6	1	*19*	7	1	*19*	7	1	*19*	7	1	*19*	7	1	*19*	0	4	*19*	5	2	*19*	7	1	*19*	7	1	*19*	7	1	*19*	7	0	*19*	73	15	*19*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	5	0	*15*	5	0	*15*	6	0	*15*	6	1	*15*	6	0	*15*	6	0	*15*	0	3	*15*	4	1	*15*	6	0	*15*	6	0	*15*	6	0	*15*	6	0	*15*	62	5	*15*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**1**	**0**	*6*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**0**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**11**	**0**	*2*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**0**	**0**	*0*	**1**	**0**	*4*	**1**	**0**	*4*	**1**	**0**	*4*	**1**	**0**	*4*	**1**	**0**	*3*	**0**	**1**	*3*	**1**	**0**	*3*	**1**	**0**	*3*	**1**	**0**	*3*	**1**	**0**	*3*	**1**	**0**	*3*	**10**	**1**	*3*
5	Восстановительные мероприятия	**0**	**2**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*1*	**0**	**1**	*1*	**0**	**0**	*1*	**0**	**0**	*1*	**0**	**0**	*1*	**0**	**0**	*1*	**0**	**0**	*1*	**0**	**3**	*1*
Количество тренировок в неделю		**4**																																						
Общее количество тренировок в год		**208**																																						
Количество часов в неделю (академических)		**9**																																						
Количество часов в месяц		**30**		*81*	**33**		*89*	**39**		*91*	**37**		*88*	**37**		*90*	**38**		*90*	**0**		*0*	**26**		*72*	**39**		*95*	**39**		*91*	**38**		*90*	**39**		*93*	**395**		*81*

(академических) по количеству рабочих дней																																						
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		**7**	*19*		**4**	*11*		**4**	*9*		**5**	*12*		**4**	*10*		**4**	*10*		**22**	*100*		**10**	*28*		**2**	*5*		**4**	*9*		**4**	*10*		**3**	*7*		**73**	*19*
Всего количество часов в месяц (академических)	**37**		*100*	**37**		*100*	**43**		*100*	**42**		*100*	**41**		*100*	**42**		*100*	**22**		*100*	**36**		*100*	**41**		*100*	**43**		*100*	**42**		*100*	**42**		*100*	**468**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса **этапа начальной подготовки до года занятий**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																			Количество часов в год (академических)		Количество
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем
		час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	**7**	**2**	*32*	**6**	**1**	*32*	**8**	**0**	*30*	**7**	**0**	*32*	**7**	**3**	*32*	**7**	**0**	*32*	**0**	**8**	*30*	**4**	**2**	*30*	**8**	**0**	*33*	**8**	**0**	*32*	**7**	**1**	*32*	**8**	**0**	*32*	**77**	**17**	*32*
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	**3**	**1**	*15*	**3**	**0**	*15*	**4**	**0**	*15*	**4**	**0**	*15*	**4**	**0**	*15*	**4**	**0**	*15*	**0**	**4**	*15*	**3**	**1**	*17*	**4**	**0**	*15*	**4**	**0**	*15*	**4**	**0**	*12*	**4**	**0**	*15*	**41**	**6**	*15*
	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	**9**	**3**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**0**	**12**	*48*	**9**	**6**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**12**	**0**	*48*	**126**	**21**	***48***
	хореография	3	1	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	0	4	*16*	3	2	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	42	7	*16*
	специальная двигательная (прыжковая) подготовка	3	1	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	0	4	*16*	3	2	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	42	7	*16*
	изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	3	1	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	0	4	*16*	3	2	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	4	0	*16*	42	7	*16*
3	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	**1**	**0**	*5*	**1**	**0**	*5*	**2**	**0**	*4*	**2**	**0**	*5*	**2**	**0**	*5*	**1**	**0**	*2*	**0**	**1**	*5*	**0**	**0**	*0*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*2*	**13**	**1**	*3*
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**1**	**0**	*3*	**0**	**1**	*2*	**0**	**0**	*0*	**1**	**0**	*2*	**1**	**0**	*3*	**1**	**0**	*3*	**1**	**0**	*3*	**5**	**1**	*1*
5	Восстановительные мероприятия	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**1**	*3*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**1**	**1**	*5*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**1**	*3*	**0**	**0**	*0*	**1**	**3**	*1*
	Количество тренировок в неделю	**4**																																						
	Общее количество тренировок в год	**208**																																						
	Количество часов в неделю (академических)	**9**																																						

Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	**20**		*77*	**22**		*96*	**26**		*96*	**25**		*100*	**25**		*89*	**25**		*100*	**0**		*0*	**17**		*63*	**26**		*100*	**26**		*100*	**25**		*93*	**26**		*100*	**263**		*85*
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		**6**	*23*		**1**	*4*		**1**	*4*		**0**	*0*		**3**	*11*		**0**	*0*		**26**	*100*		**10**	*27*		**0**	*0*		**0**	*0*		**2**	*7*		**0**	*0*		**49**	*15*
Всего количество часов в месяц (академических)	**26**		*100*	**23**		*100*	**27**		*100*	**25**		*100*	**28**		*100*	**25**		*100*	**26**		*100*	**27**		*100*	**26**		*100*	**26**		*100*	**27**		*100*	**26**		*100*	**312**		*100*

Тренировочная работа расчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активногоотдыха. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа

Таблица № 9

Примерный тематический план тренировочного процесса
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич.занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	**Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП):**	**81** **28**	**28** **28**	**53** **53**	**62** **22**	**19** **6**
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	2	2		2	
	- состояние вида спорта «прыжки на батуте»;	2	2		1	1
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	2	2		1	1
	- врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма;	2	2		1	1
	- психологическая подготовка и воспитание личности прыгунов на батуте, ДМТ и АКД;	4	4		3	1
	- технико-тактическая подготовка прыгунов;	4	4		3	1
	-планирование спортивной подготовки;	2	2		2	-
	- правила, организация и проведение соревнований;	4	4		3	1
	- профилактика допинга в спорте;	2	2		2	
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	2	2		2	
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	2	2		2	
	Восстановительные мероприятия	**53**		**53**	**40**	**13**
II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**154**	**-**	**154**	**114**	**40**
	- различные виды передвижений;	30		30	24	6
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	30		30	24	6
	- упражнения для мышц ног;	30		30	24	6
	- упражнения для мышц туловища;	30		30	24	6
	- подвижные и спортивные игры	34		34	18	16
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**348**	**-**	**348**	**263**	**85**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	68		68	53	15
	- упражнения для развития быстроты;	70		70	55	15
	- упражнения для развития координационных способностей;	70		70	55	15
	- упражнения для развития выносливости;	70		70	50	20
	- упражнения для развития силы.	70		70	50	20
3.	**Техническая подготовка (ТехП)**	**867**	**-**	**867**	**654**	**213**
	том числе:					
	Хореография:	**266**		**266**	**201**	**65**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	54		54	44	10
	- основные позиции рук;	53		53	43	10
	- основные позиции ног;	53		53	43	10
	- упражнения лежа на полу на ковриках;	53		53	43	10
	- танцевальные элементы;	53		53	28	25
	Специальная двигательная (прыжковая) подготовка	**253**		**253**	**190**	**63**
	- упоры, равновесия, стойки;	30		30	7	23
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	30		30	20	10
	- непрыжковые перевороты;	30		30	20	10
	- перевороты;	30		30	20	10
	- акробатические связки;	30		30	20	10
	- сальто;	30		30	30	-
	- базовые комбинации прыжков;	33		33	33	-
	- соединение элементов в связки;	40		40	40	-
	Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	**348**		**348**	**263**	**85**
	- повторение предыдущего тренировочного материала;	30		30	15	15

	- составление на основе пройденного материала произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках;	40		40	25	15
	- соединение элементов в связки из 3 -5 элементов;	40		40	25	15
	- совершенствование соревновательного опыта;	40		40	25	25
	- совершенствование и выполнение обязательной программы мастера спорта в индивидуальных и синхронных прыжках;	50		50	50	
	- совершенствование и усложнение произвольной программы мастера спорта в индивидуальных и синхронных прыжках;	50		50	50	
	- дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений;	50		50	50	
	- составление и совершенствование произвольной программы;	48		48	33	15
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**214**	**-**	**214**	**155**	**59**
	ИТОГО	**1664**	**22**	**1642**	**1248**	**416**

Примерный тематический план тренировочного процесса

ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ

№	*Разделы спортивной подготовки*	*Количество часов*				
		Всего	*Теоретич.занятия*	*Практич. занятия*	*Тренировочный процесс*	*Самостоятельная работа*
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**90**	**59**	**31**	**63**	**27**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**59**	**59**	**31**	**42**	**17**
	Психологическая подготовка (ПП):					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	5	5		4	1
	- состояние вида спорта «прыжки на батуте»;	5	5		3	2
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	5	5		3	2
	- врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма;	5	5		3	2
	- психологическая подготовка и воспитание личности прыгунов на батуте, ДМТ и АКД;	6	6		4	2
	- технико-тактическая подготовка прыгунов;	6	6		5	1
	-планирование спортивной подготовки;	6	6		4	2
	- правила, организация и проведение соревнований;	6	6		3	3
	- профилактика допинга в спорте;	5	5		4	1
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	5	5			
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	5	5		4	1
	Восстановительные мероприятия	**31**		**31**	**21**	**10**
II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**145**	**-**	**145**	**108**	**37**
	- различные виды передвижений;	30		30	24	6
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	33		33	27	6
	- упражнения для мышц ног;	33		33	27	6
	- упражнения для мышц туловища;	33		33	27	6
	- подвижные и спортивные игры	16		16	3	13
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**306**	**-**	**306**	**230**	**76**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	60		60	44	16
	- упражнения для развития быстроты;	60		60	45	15
	- упражнения для развития координационных способностей;	60		60	45	15
	- упражнения для развития выносливости;	63		63	48	15
	- упражнения для развития силы.	63		63	48	15

3.	**Техническая подготовка (ТехП)**	**764**	**-**	**764**	**573**	**191**
	в том числе:					
	Хореография:	**233**		**233**	**175**	**58**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	50		50	40	10
	- основные позиции рук;	50		50	40	10
	- основные позиции ног;	50		50	40	10
	- упражнения лежа на полу на коврике;	43		43	33	10
	- танцевальные элементы;	40		40	22	18
	Специальная двигательная (прыжковая) подготовка	**223**		**223**	**167**	**56**
	- упоры, равновесия, стойки;	25		25	9	16
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	25		25	15	10
	- непрыжковые перевороты;	25		25	15	10
	- перевороты;	25		25	15	10
	- акробатические связки;	40		40	30	10
	- сальто;	40		40	40	
	- базовые комбинации прыжков;	30		30	30	
	- соединение элементов в связки;	13		13	13	
	Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	**308**		**308**	**231**	**77**
	- повторение предыдущего тренировочного материала;	28		28	13	15
	- составление на основе пройденного материала произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках;	50		50	35	15
	- соединение элементов в связки из 3 -5 элементов;	50		50	35	15
	- совершенствование соревновательного опыта;	50		50	25	25
	- совершенствование и выполнение квалификационной программы мастера спорта в индивидуальных	50		50	50	-
	- и синхронных прыжках;	40		40	40	-
	- совершенствование произвольной программы мастера спорта в индивидуальных прыжках	40		40	33	7
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**151**	-	**151**	**118**	**33**
	ИТОГО	**1456**	**59**	**1397**	**1092**	**364**

Примерный тематический план тренировочного процесса

ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО ДВУХ ЛЕТ

№	*Разделы спортивной подготовки*	*Количество часов*				
		Всего	*Теоретичэанятия*	*Практич. занятия*	*Тренировочный процесс*	*Самостоятельная работа*
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**85**	**55**	**30**	**62**	**23**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**55**	**55**	**30**	**40**	**15**
	Психологическая подготовка (ПП):					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	5	5		4	1
	- состояние вида спорта «прыжки на батуте»;	5	5		3	2
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	5	5		3	2
	- врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма;	5	5		3	2
	- психологическая подготовка и воспитание личности прыгунов на батуте, ДМТ и АКД;	5	5		3	2
	- технико-тактическая подготовка прыгунов;	5	5		3	2
	-планирование спортивной подготовки;	5	5		3	2
	- правила, организация и проведение соревнований;	5	5		3	2
	- профилактика допинга в спорте;	5	5		5	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	5	5		5	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	5	5		5	-
	Восстановительные мероприятия	**30**	-	**30**	**22**	**8**

II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**127**	**-**	**127**	**94**	**33**
	- различные виды передвижений;	25		25	20	5
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	25		25	20	5
	- упражнения для мышц ног;	25		25	20	5
	- упражнения для мышц туловища;	25		25	20	5
	- подвижные и спортивные игры	27		27	14	13
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**261**	**-**	**261**	**196**	**65**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	51		51	36	15
	- упражнения для развития быстроты;	55		55	45	10
	- упражнения для развития координационных способностей;	55		55	45	10
	- упражнения для развития выносливости;	50		50	35	15
	- упражнения для развития силы.	50		50	35	15
3.	**Техническая подготовка (ТехП)**	**643**	**-**	**643**	**486**	**157**
	в том числе:					
	Хореография:	**197**		**197**	**150**	**47**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	40		40	30	10
	- основные позиции рук;	40		40	33	7
	- основные позиции ног;	40		40	33	7
	- упражнения лежа на полу на ковриках;	40		40	33	7
	- танцевальные элементы;	37		37	21	16
	Специальная двигательная (прыжковая) подготовка	**185**		**185**	**140**	**45**
	- упоры, равновесия, стойки;	20		20	5	15
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	20		20	10	10
	- непрыжковые перевороты;	20		20	10	10
	- перевороты;	20		20	10	10
	- акробатические связки;	30		30	30	-
	- сальто;	30		30	30	-
	- базовые комбинации прыжков;	20		20	20	-
	- соединение элементов в связки;	25		25	25	-
	Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	**261**		**261**	**196**	**65**
	- совершенствование и закрепление предыдущего тренировочного материала;	30		30	15	15
	- типовые соединения;	30		30	15	15
	- комбинированные прыжки;	30		30	30	-
	- соединение элементов в связки из 3 -5 элементов;	30		30	15	15
	- приобретение соревновательного опыта;	40		40	25	15
	- совершенствование и выполнение классификационной программы кандидата в мастера спорта в индивидуальных и синхронных прыжках;	40		40	40	-
	- составление и изучение произвольной программы кандидата в мастера спорта в синхронных прыжках;	40		40	40	
	- изучение обязательной программы мастеров спорта	21		21	16	5
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**132**	**-**	**132**	**98**	**34**
	ИТОГО	**1248**	**55**	**1193**	**936**	**312**

Примерный тематический план тренировочного процесса
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ 5 ГОДА ЗАНЯТИЙ

№	*Разделы спортивной подготовки*	*Количество часов*				
		Всего	*Теоретич.занятия*	*Практич. занятия*	*Тренировочный процесс*	*Самостоятельная работа*
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**75**	**60**	**15**	**53**	**22**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**60**	**60**	**15**	**41**	**19**

	Психологическая подготовка (ПП):					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	5	5		3	2
	- состояние вида спорта «прыжки на батуте»;	5	5		3	2
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	5	5		3	2
	- врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма;	5	5		3	2
	- психологическая подготовка и воспитание личности прыгунов на батуте, ДМТ и АКД;	5	5		4	1
	- технико-тактическая подготовка прыгунов;	5	5		4	1
	-планирование спортивной подготовки;	5	5		3	2
	- правила, организация и проведение соревнований;	10	10		4	6
	- профилактика допинга в спорте;	5	5		4	1
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	5	5		5	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	5	5		5	-
	Восстановительные мероприятия	**15**		**15**	**12**	**3**
II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**96**	**-**	**96**	**73**	**23**
	- различные виды передвижений;	25		25	22	3
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	25		25	22	3
	- упражнения для мышц ног;	15		15	12	3
	- упражнения для мышц туловища;	15		15	12	3
	- подвижные и спортивные игры	16		16	5	11
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**195**	**-**	**195**	**148**	**47**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	40		40	25	15
	- упражнения для развития быстроты;	40		40	32	8
	- упражнения для развития координационных способностей;	40		40	32	8
	- упражнения для развития выносливости;	40		40	32	8
	- упражнения для развития силы.	35		35	27	8
	Техническая подготовка (ТехП)	**479**		**479**	**358**	**121**
3.	**в том числе:**					
	Хореография:	**141**		**141**	**104**	**37**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	30		30	25	5
	- основные позиции рук;	25		25	20	5
	- основные позиции ног;	25		25	20	5
	- упражнения лежа на полу на коврике;	30		30	25	5
	- танцевальные элементы;	31		31	14	17
	Специальная двигательная (прыжковая) подготовка	**141**		**141**	**104**	**37**
	- упоры, равновесия, стойки;	15		15	5	10
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	15		15	8	7
	- непрыжковые перевороты;	15		15	8	7
	- перевороты;	20		20	13	7
	- акробатические связки;	20		20	18	2
	- сальто;	20		20	20	
	- базовые комбинации прыжков;	15		15	13	2
	- соединение элементов в связки;	21		21	19	2
	Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	**197**		**197**	**150**	**47**
	- совершенствование и закрепление предыдущего тренировочного материала;	30		30	15	15
	- типовые соединения;	30		30	23	7
	- комбинированные прыжки;	30		30	23	7
	- соединение элементов в связки из 3 -5 элементов;	30		30	23	7
	- приобретение соревновательного опыта;	30		30	19	11
	- совершенствование и выполнение классификационной программы кандидата в мастера спорта в индивидуальных и синхронных	30		30	30	-

	прыжках; - включение в программу занятия синхронных прыжков на батуте			17	17	
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**91**	**-**	**91**	**70**	**21**
	ИТОГО	**936**	**60**	**876**	**702**	**234**

Примерный тематический план тренировочного процесса

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ

№	*Разделы спортивной подготовки*	*Количество часов*				
		Всего	*Теоретич.занятия*	*Практич. занятия*	*Тренировочный процесс*	*Самостоятельная работа*
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**62**	**46**	**16**	**44**	**18**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**46**	**46**	**16**	**32**	**14**
	Психологическая подготовка (ПП):					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	4	4		3	1
	- состояние вида спорта «прыжки на батуте»;	4	4		3	1
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	4	4		2	2
	- врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма;	4	4		3	1
	- психологическая подготовка и воспитание личности прыгунов на батуте, ДМТ и АКД;	4	4		2	2
	- технико-тактическая подготовка прыгунов;	4	4		3	1
	-планирование спортивной подготовки;	4	4		2	2
	- правила, организация и проведение соревнований;	6	6		4	2
	- профилактика допинга в спорте;	4	4		3	1
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	4	4		4	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	4	4		3	1
	Восстановительные мероприятия	**16**		**16**	**12**	**4**
II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**75**	**-**	**75**	**56**	**19**
	- различные виды передвижений;	10		10	8	2
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	20		20	18	2
	- упражнения для мышц ног;	15		15	13	2
	- упражнения для мышц туловища;	15		15	13	2
	- подвижные и спортивные игры	15		15	4	11
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**152**	**-**	**152**	**114**	**38**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	32		32	26	6
	- упражнения для развития быстроты;	30		30	26	6
	- упражнения для развития координационных способностей;	30		30	26	6
	- упражнения для развития выносливости;	30		30	20	10
	- упражнения для развития силы.	30		30	20	10
3.	**Техническая подготовка (ТехП)**	**369**		**369**	**279**	**90**
	в том числе:					
	Хореография:	**108**		**108**	**82**	**26**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	28		28	24	4
	- основные позиции рук;	20		20	16	4
	- основные позиции ног;	20		20	16	4
	- упражнения лежа на полу на ковриках;	20		20	16	4
	- танцевальные элементы;	20		20	10	10
	Специальная двигательная (прыжковая) подготовка	**108**		**108**	**82**	**26**
	- упоры, равновесия, стойки;	10		10	4	6
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	10		10	4	6
	- непрыжковые перевороты;	10		10	8	2

	- перевороты;	20		20	20	-
	- акробатические связки;	10		10	10	-
	- сальто;	10		10	10	-
	- базовые комбинации прыжков;	10		10	10	-
	- соединение элементов в связки;	28		28	28	-
3.	**Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций**	**153**	**-**	**153**	**115**	**38**
	- совершенствование и закрепление предыдущего тренировочного материала;	20		20	7	13
	- типовые соединения;	20		20	15	5
	- комбинированные прыжки;	20		20	15	5
	- соединение элементов в связки из 3 -5 элементов;	20		20	15	5
	- приобретение соревновательного опыта;	30		30	20	10
	- совершенствование и выполнение классификационной программы кандидата в мастера спорта в индивидуальных и синхронных прыжках;	30		30	30	-
	- включение в программу занятия синхронных прыжков на батуте	13		13	13	-
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**70**	**-**	**70**	**53**	**17**
	ИТОГО	**728**	**46**	**682**	**546**	**182**

Примерный тематический план тренировочного процесса
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ДО 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ

№	*Разделы спортивной подготовки*	*Количество часов*				
		Всего	*Теоретич.занятия*	*Практич. занятия*	*Тренировочный процесс*	*Самостоятельная работа*
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**56**	**37**	**19**	**43**	**13**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**37**	**37**	**19**	**30**	**7**
	Психологическая подготовка (ПП):					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	2	2		2	
	- состояние вида спорта «прыжки на батуте»;	2	2		1	1
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	2	2		1	1
	- врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма;	3	3		2	1
	- психологическая подготовка и воспитание личности прыгунов на батуте, ДМТ и АКД;	4	4		3	1
	- технико-тактическая подготовка прыгунов;	4	4		4	-
	-планирование спортивной подготовки;	4	4		3	1
	- правила, организация и проведение соревнований;	4	4		3	1
	- профилактика допинга в спорте;	4	4		3	1
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	4	4		4	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	4	4		4	-
	Восстановительные мероприятия	**19**		**19**	**13**	**6**
II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**69**	**-**	**69**	**51**	**18**
	- различные виды передвижений;	15		15	12	3
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	14		14	11	3
	- упражнения для мышц ног;	10		10	7	3
	- упражнения для мышц туловища;	20		20	17	3
	- подвижные и спортивные игры	10		10	4	6
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**125**	**-**	**125**	**90**	**35**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	20		20	13	7
	- упражнения для развития быстроты;	20		20	13	7
	- упражнения для развития координационных способностей;	20		20	13	7
	- упражнения для развития выносливости;	30		30	23	7
	- упражнения для развития силы.	35		35	28	7

3.	**Техническая подготовка (ТехП)**	**315**	**-**	**315**	**237**	**78**
	в том числе:					
	Хореография:	**94**		**94**	**72**	**22**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	14		14	10	4
	- основные позиции рук;	20		20	16	4
	- основные позиции ног;	20		20	16	4
	- упражнения лежа на полу на ковриках;	20		20	15	5
	- танцевальные элементы;					
	Специальная двигательная (прыжковая)	20		20	15	5
	подготовка	**94**		**94**	**72**	**22**
	- упоры, равновесия, стойки;	10		10	5	5
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	10		10	5	5
	- непрыжковые перевороты;	10		10	5	5
	- перевороты;	10		10	5	5
	- акробатические связки;	10		10	8	2
	- сальто;	10		10	10	-
	- базовые комбинации прыжков;	20		20	20	-
	- соединение элементов в связки;	14		14	14	-
	Изучение и совершенствование основных					
	упражнений и соревновательных комбинаций	**127**		**127**	**93**	**34**
	закрепление тренировочного материала прошлых лет;	20		20	14	6
	- типовые соединения;	20		20	15	5
	- комбинированные прыжки;	27		27	22	5
	- соединение элементов в связки из 3 -5 элементов;	30		30	25	5
	- изучение и совершенствование классификационной программы 3 и 2 юношеского разряда;	25		25	15	10
	- знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на батуте на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трех прыжков	5		5	2	3
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**59**	-	**59**	**47**	**12**
	ИТОГО	**624**	**37**	**587**	**468**	**156**

Примерный тематический план тренировочного процесса

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ

№	*Разделы спортивной подготовки*	*Количество часов*				
		Всего	*Теоретич.занятия*	*Практич. занятия*	*Тренировочный процесс*	*Самостоятельная работа*
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**14**	**11**	**0**	**11**	**3**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**11**	**11**	**0**	**11**	**3**
	Психологическая подготовка (ПП:					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	2	2		2	
	- краткий обзор вида спорта «прыжки на батуте»;	1	1		1	-
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	1	1		1	-
	- краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		1	-
	- физическая подготовка батутистов;	1	1		1	-
	- техника подготовки прыгунов на батуте;	1	1		1	-
	- терминология прыжков на батуте;	1	1		1	-
	- правила, организация и проведение соревнований;	2	2		2	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	1	1		1	-
	Восстановительные мероприятия	**3**		**0**	**0**	**3**
II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**136**	**-**	**136**	**115**	**21**
	- различные виды передвижений;	30		30	26	4
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	30		30	26	4
	- упражнения для мышц ног;	30		30	26	4

	- упражнения для мышц туловища; - подвижные и спортивные игры	30 16		30 16	26 11	4 5
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):** - упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития координационных способностей; - упражнения для развития выносливости; - упражнения для развития силы.	**76** 16 16 16 16 12	**-**	**76** 16 16 16 16 12	**62** 13 13 13 13 10	**14** 3 3 3 3 2
3.	**Техническая подготовка (ТехП)** **в том числе:** **Хореография**: - упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки; - основные позиции рук; - основные позиции ног; - упражнения лежа на полу на коврике; - танцевальные элементы; **Специальная двигательная (прыжковая) подготовка** - упоры, равновесия, стойки; - перекаты, кувырки, кульбиты; - непрыжковые перевороты; - перевороты; - акробатические связки; - сальто; - базовые комбинации прыжков; - соединение элементов в связки; **Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций** - повторение программы первого года занятий; - изучение сальто назад; - изучение сальто вперёд; - освоение техники приземления; - изучение движений в полёте; - освоение классификационной программы 3 юношеского разряда	**231** **76** 10 20 20 10 16 **88** 10 10 10 10 10 10 10 18 **67** 10 10 17 10 10 10		**231** **76** 10 20 20 10 16 **88** 10 10 10 10 10 10 10 18 **67** 10 10 17 10 10 10	**197** **62** 6 19 19 6 12 **73** 6 6 6 7 10 10 10 18 **62** 10 10 17 8 - 7	**34** **14** 4 1 1 4 4 **15** 4 4 4 3 - - - - **5** - - - 2 - 3
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**11**	**-**	**11**	**10**	**1**
	ИТОГО	**468**	**11**	**457**	**395**	**73**

Примерный тематический план тренировочного процесса
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ЗАНЯТИЙ

№	***Разделы спортивной подготовки***	***Количество часов***				
		Всего	***Теоретич.занятия***	***Практич. занятия***	***Тренировочный процесс***	***Самостоятельная работа***
I	**Тактическая подготовка (ТакП)**	**18**	**14**	**4**	**14**	**4**
	Теоретическая подготовка (ТерП)	**14**	**14**	**4**	**13**	**1**
	Психологическая подготовка (ПП): - правила техники безопасности во время тренировочного процесса; - краткий обзор вида спорта «прыжки на батуте»; - гигиена, режим питания спортсмена, закаливание; - краткие сведения о строении и функциях организма - физическая подготовка батутистов; - техника подготовки прыгунов на батуте; - терминология прыжков на батуте; - правила, организация и проведение соревнований; - профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	 2 1 1 1 2 2 2 2 1	 2 1 1 1 2 2 2 2 1		 2 - 1 1 2 2 2 2 1	 1
	Восстановительные мероприятия	**4**		**4**	**1**	**3**

II	**Практическая подготовка**					
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП):**	**94**	**-**	**94**	**77**	**17**
	- различные виды передвижений;	20		20	17	3
	- упражнения для рук и плечевого пояса;	20		20	17	3
	- упражнения для мышц ног;	20		20	17	3
	- упражнения для мышц туловища;	20		20	17	3
	- подвижные и спортивные игры	14		14	9	5
2.	**Специальная физическая подготовка (СФП):**	**47**	**-**	**47**	**41**	**6**
	- упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;	10		10	7	3
	- упражнения для развития быстроты;	10		10	9	1
	- упражнения для развития координационных способностей;	10		10	10	
	- упражнения для развития выносливости;	7		7	6	1
	- упражнения для развития силы.	10		10	9	1
3.	**Техническая подготовка (ТехП)**	**147**		**147**	**126**	**21**
	в том числе:					
	Хореография:	**49**		**49**	**42**	**7**
	- упражнения у опоры на работу стоп, работу рук, растяжки;	5		5	4	1
	- основные позиции рук;	10		10	10	
	- основные позиции ног;	10		10	10	
	- упражнения лежа на полу на ковриках;	5		5	3	2
	- танцевальные элементы;					
	Специальная двигательная (прыжковая)	19		19	15	4
	подготовка	**49**		**49**	**42**	**7**
	- упоры, равновесия, стойки;					
	- перекаты, кувырки, кульбиты;	12		12	9	3
	- непрыжковые перевороты;	12		12	10	2
	- перевороты;	12		12	11	1
	Изучение и совершенствование основных	13		13	12	1
	упражнений и соревновательных комбинаций					
	- знакомство со снарядом;	**49**		**49**	**42**	**7**
	- изучение перемещений, простых прыжков,	10		10	8	2
	кувырков, «качи»;	10		10	9	1
	- ознакомление с прыжками с вращениями по четвертям;	10		10	7	3
	- изучение техники приземления	19		19	18	1
4.	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)**	**6**	-	**6**	**5**	**1**
	ИТОГО	**312**	**11**	**301**	**263**	**49**

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

2.25. **Требования к организации соревновательной деятельности.**

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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.

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.26. **Порядок организации тренировочных сборов.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, приведенных в Таблице № 10.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем учреждения.

Таблица № 10

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		НП	Т	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14	до 14	до 14	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом 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 лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировоч-ные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые учреждением:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

2.27. **Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях.**

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, Учреждение составляет смету расходов по каждому мероприятию, отдельно отраженному в программе спортивной деятельности и (или) годовых тренировочных планах подготовки.

В указанной смете предлагается отдельно планировать расходуемые средства по следующим позициям:

проезд к месту мероприятия и обратно;

питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

медицинское и фармакологическое обеспечение;

аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);

аренда автотранспорта (при необходимости);

расходы на восстановительные мероприятия (в том числе посещение сауны);

приобретение спортивного инвентаря и снаряжения;

приобретение спортивной экипировки (в том числе спортивной и парадной формы);

расходы на связь (в том числе Интернет, мобильную);

канцелярские расходы; иные обоснованные расходы (при необходимости).

Дополнительные расходы включаются в смету расходов на основании представленных документов (товарных и кассовых чеков, квитанций, счетов и другое) по решению руководителя учреждения, осуществляющего спортивную подготовку.

Спортсмены, тренерский состав и другие специалисты из числа участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий обеспечиваются, как правило, следующими категориями проезда:

1) железнодорожным транспортом – в купейных вагонах с четырехместными купе любой категории поезда;
2) морским транспортом – в каютах III категории судов транспортных линий;
3) внутренним водным транспортом – на местах II категории судов транспортных линий;
4) воздушным транспортом – самолетами в салонах экономического (низшего) класса;
5) автомобильным транспортом – в мягких автобусах.

Указанным выше категориям участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий также возмещаются расходы, связанные с пользованием постельными принадлежностями, оплатой установленных на транспорте дополнительных сборов (за исключением расходов, связанных с доставкой билетов на дом, переоформлением билетов по инициативе пассажира и пр. аналогичных дополнительных услуг).

При проведении соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий перевозка участников от мест проживания к местам проведения соревнований или тренировочных занятий, местам питания участников, если они расположены на значительном удалении (три километра и более), производятся в организованном порядке автомобильным транспортом учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, или арендованным транспортом.

При направлении одиночных спортсменов в возрасте до 18 лет на соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы, разрешается направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним гражданско-правовой договор.

Обеспечение питанием участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий производится во все дни, включая день прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления – спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и сборов и обратно.

2.28. **Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.**

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ, ИНФРАСТРУКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ, УСТАНОВЛЕННЫМ ФССП.

2.29. **Уровень квалификации лиц**, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

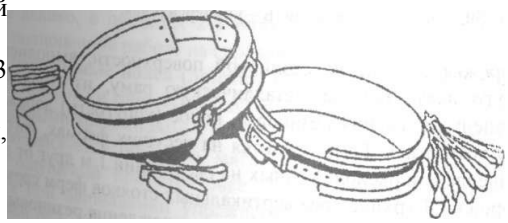
Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

2.30. **Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428); с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 45578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.31. НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В специализированном спортивном зале применяются следующий инвентарь: маты, батут, трамплины, дорожки.



Для отработки основных акробатических элементов раскладывают 1 — 3 **мата** (длина 3 м., ширина 1.5 м., толщина 10 —15 см.).

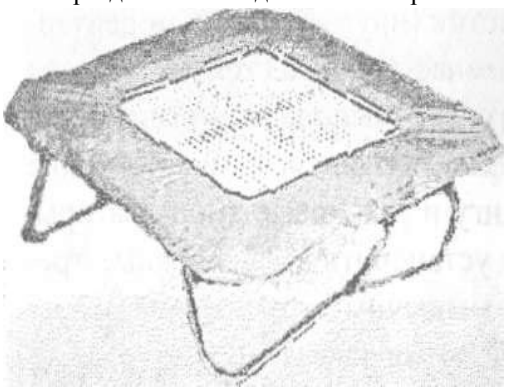
При обучении прыжкам для страховки используется пояс с кольцами, сквозь которые пропускают веревку, **подвесная лонжа** одинарная и двойная.

Акробатическая дорожка длиной 10–20 м., шириной 2 м., толщиной 5–10 см. Акробатическая дорожка (АКД) - это специальное приспособление для прыжков общей длиной 41,2 метра - и состоящее из зона I разбега - 10 метров, зоны приземления (600 * 300 х 30 см) и собственно акробатической дорожки (в качестве упругих элементов используются фиберглассовые шесты прямоугольного сечения) длина которой 25,2 метра, ширина 2 метра и высота - 30 см. Комфортность выполнения упражнений достигается применением покрытия из специальной ковровой дорожки.

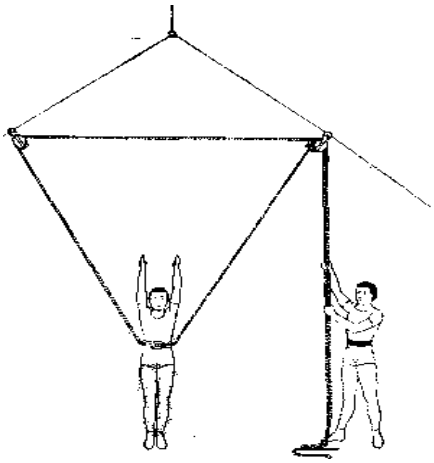
Ковровые дорожки с войлоком для занятий. Длина – 10 м., ширина – 10 м., толщина – 5 см.

Батут - спортивный снаряд. Полный комплект батута состоит из рамы размером 505*295 см, высотой 115 см, сетки из тесьмы 5 мм размером 426*213 см, 118 пружин, обкладочных матиков на раму, двух страховочных столов с матами и транспортировочных катков. Страховочные столы крепятся по торцевым сторонам батута и представляют собой раму с полотном размером 150 * 300 см с установленным на ней страховочным матом толщиной 20 см.

Двойной мини-трамп (ДМТ) - вид спортивного оборудования, состоящий из рамы размером 350*190*70см, сетки размером 292*92 см, 102 пружин и обкладочных матиков, а также зоны приземления размером 600*300*30 см. Это снаряд типа батута. Сетка двойного мини-трампа разделена на две части красной полосой. Одна часть ее наклонно опущена к полу и является пружинящей для первого прыжка с наклонной сетки на горизонтальную часть (зона наскока). С этой части сетки выполняется либо первый элемент спортивной комбинации, либо прямой прыжок на вторую часть сетки. Наскок выполняется с разбега длиной до 20 метров. Вторая часть сетки (зона подскока) имеет горизонтальную поверхность. На ней, в зависимости от структуры комбинации, выполняется либо первый элемент (из зоны подскок в зону подскока) либо второй - соскок. Свое название двойной мини-трамп получил в связи с оценкой на соревнованиях только двух прыжков - наскока (подскока) и соскока.



Подвесной скользящий пояс - подвесной пояс, с возможностью горизонтального перемещения (качения) опорных роликов - блоков по паре, туго натянутых на определенной высоте, стальных тросов по мере продвижения обучаемого вдоль снаряда. Применяется в совокупности со стандартными и вспомогательными дорожками в тренажерных сочетаниях для разучивания целостных комбинаций и соединений.



Трамплин - вспомогательный акробатический снаряд, имеющий рабочую поверхность в виде наклонной пружинной доски.

Яма с поролоном - углубление, заполненное или обрезками из поролона, или поролоновыми матами. Предназначена для травмобезопасного разучивания акробатических прыжков.

Костюмы. Костюм для мужчин и женщин должен быть легок, удобен, не должен стеснять движений. Обычный костюм прыгунов состоит из майки, трусов либо трико, гимнастического купальника. В период изучения и освоения акробатических упражнений не рекомендуется заниматься в шароварах, брюках, комбинезонах. Эти костюмы стесняют свободу движений и не дают тренеру возможности наблюдать, правильно ли исполняются акробатические упражнения.

Для занятий нужны чешки, сшитые из парусины, брезента или мягкой кожи с выворотной мягкой кожаной подошвой. На тренировках запрещено заниматься в неспортивной одежде и обуви, необходимо снимать часы, цепочки, браслеты.

Страховка. При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов. Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания. При падении спортсмена, человек держащий лонжу, крепко сжимает веревку обеими руками и, сдерживая падение, плавно опускает спортсмена на опору. Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет занимающегося от падения. К страховке допускаются только очень опытные ассистенты-страховщики.

2.32. **Требования к технике безопасности при занятиях прыжками**.

К спортивным занятиям прыжками на батуте, АКД и ДМТ допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы - это фактор, воздействие которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травма при выполнении акробатических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

Спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.

Перед началом занятий необходимо провести разминку.

Проверить надежность оборудования, в случае неисправности доложить тренеру.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули помещение.

Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.

При выполнении прыжков, соскоков со снарядов приземляться необходимо мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим занимающимся.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.

Нельзя допускать переход одной группы по залу в момент продолжения в нём занятия другой группы.

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельное и бесконтрольное выполнение упражнений на снарядах.

Запрещается на тренировочных занятиях присутствие родителей или лиц их замещающих.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травм немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятия.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ПОНЯТИЕ О БИОЛОГИЧЕСКОМ И ПАСПОРТНОМ ВОЗРАСТЕ

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10–13 лет с максимумом прироста длины тела в 11–12 лет, а у мальчиков в 12–15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13–14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпов прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по степени полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической

зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств занимающихся приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		*Возраст, лет*									
		7-8	*8-9*	*9-10*	*10-11*	*11-12*	*12-13*	*13-14*	*14-15*	*15-16*	*16-17*
Силовые	Собственно-силовые способности				*Д*	*Д*		*М*			*М Д*
	Скоростно-силовые способности			*Д*	*М*		*Д*	*Д*	*М*	*М*	
Скоростные	Частота движения	*М Д*	*М Д*		*Д*		*М*				
	Скоростно-одиночного движения			*Д*	*М*				*М*	*М*	
	Время двигательной реакции				*Д*	*М*				*М*	
Выносливость	Статический режим	*Д*		*Д*	*Д*	*Д*		*М*	*М*		
	Динамический режим			*Д*	*Д*	*М Д*	*М*			*М*	
	Зона максимальной интенсивности				*Д*			*Д*	*М*	*М*	
	Зона субмаксимальной интенсивности			*Д*	*М*			*Д*		*М*	*М*
	Зона большой интенсивности		*М*	*М Д*	*М Д*	*Д*		*Д*		*М*	*М*
	Зона умеренной интенсивности		*М Д*		*М*				*М*	*М*	
Координационные	Простые координации	*М Д*	*М Д*				*Д*		*М*		
	Сложные координации			*Д*	*М*		*Д*		*М*		
	Равновесие	*Д*		*Д*		*Д*			*М*		
	Точность движения		*М Д*				*Д*		*М*		
	Гибкость	*Д*	*М Д*	*Д*		*Д*	*М Д*		*Д*		*Д*

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки

Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта и целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается

усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст начала этапа базовой спортивной подготовки для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков — 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Тренировочный этап охватывает возраст 10-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе прыгунов.

3.2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

При организации тренировочного процесса спортивной подготовки программа предусматривает различные методы:

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций);
- практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, выступлений);
- выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях;
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм тренировок:

- занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
- занятия творчества (работа над комбинацией, взаимодействие в паре);
- занятия – «работа над ошибками»;
- занятия – «мастер-класс».

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего занятия;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) занятия;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации тренировок.

3.3. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ, МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

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

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте, ДМТ и (или) АКД. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Тренировка представляет собой разновидность физической активности человека и поэтому подчиняется ее общим закономерностям. Физическую активность определяют биологические и социальные факторы. Биологические факторы характеризуются тем, что упражнения, лежащие в основе физической активности, являются результатом деятельности организма как живой системы, в конечном счете, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». Физическая тренировка – специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка – специально организованный тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки – в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека. Спортивная тренировка имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего. Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются *физические упражнения*.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только *восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности*. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Существует метод оценки

интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

Главным методом тренировки является метод упражнения. Методы тренировки можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств. Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объёмов работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества приёмов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение дистанции, выполнение упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

В тренировке следует различать следующие, связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложнокоординационные упражнения.

Техническая подготовка направлена на создание рациональной система движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В прыжках на батуте основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка прыгуна к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

3.4. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Многолетняя система спортивной подготовки подчинена методическим закономерностям, которые выражаются в принципах, методах и средствах тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у занимающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи. Это происходит под непосредственным воспитывающим влиянием тренера. Поэтому так велика его роль в формировании личности ребенка. Тренер должен быть примером аккуратности, дисциплины, пунктуальности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Он должен быть высококультурным и высокопрофессиональным человеком. Лишь в этом случае он сможет пользоваться доверием и уважением, следовательно, оказывать воспитывающее влияние на воспитанника.

Принципы сознательности и активности

Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер должен:

1. Точно ставить задачи и четко формулировать требования.
2. Концентрировать внимание на главном.
3. Постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах.
4. Оставлять возможность инициативы.

5. Занимающийся должен осознать пользу занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения.

6. Важно развивать способность занимающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.

7. Занимающийся должен знать, для чего он выполняет то или иное двигательное действие; для чего нужно развивать такие физические качества как гибкость и ловкость; и т.д. Тренер, предлагая группе то или иное упражнение, должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так.

Все это способствует сознательному восприятию и активному участию занимающихся в процессе спортивной подготовки. Активность проявляется и тогда, когда занятия будут интересны. Необходимо включать в занятия разнообразный тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения. Только тогда можно добиться активности и интереса занимающихся.

Принцип наглядности

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются: непосредственный показ упражнения тренером или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах; показ занимающимися, которые лучше других осваивают упражнения. Руководитель добивается многократного показа, если выстраивает всех занимающихся по степени снижения качества выполнения упражнений. Можно использовать в качестве показа рисунки, таблицы, кинограммы, модели, видеозаписи и др. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении. Необходимо показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания занимающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты. Объяснение всегда рассматривается как одно из важных средств обеспечения принципа наглядности.

Принципы доступности

Весь тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности занимающихся, полу, возрасту. Каждое задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать воспитанника. Чрезмерно трудные задания создают у занимающихся неуверенность в своих силах. Недоступность задания подавляет волю и инициативу занимающихся, снижает интерес к занятиям. Доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. “От легкого - к трудному;
2. “От известного - к неизвестному;
3. “От простого - к сложному;
4. “От доступного - к недоступному”;

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

Принципы систематичности и последовательности

При спортивной подготовке обязательным требованием является правильная организация тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом. При систематических занятиях занимающиеся быстро осваивают навык. Стремясь к систематичности и последовательности, следует знать, что:

- каждая новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- занятия должны регулярно повторяться;
- обязателен текущий контроль за освоением элементов техники;
- необходим своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие “застоя” в тренировочном процессе;
- необходимо многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- от занятия к занятию должна увеличиваться физическая нагрузка (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

3.5. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает у занимающихся более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе занятия все занимающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы занимающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- метод разучивания по частям предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;
- метод разучивания в целом применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых занимающихся, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: “кто быстрее”, “кто дольше”, “кто дальше” и т.д. Соревновательный метод в различных формах применятся на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

3.6. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом, поворотов и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств - гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие физические упражнения - это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики.

Специальные физические упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общем согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

3.7. ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Предметом соревнований в виде спорта «Прыжки на батуте» являются акробатические прыжки (поступательно-вращательные перемещения), которые выполняются в безопорном положении, после отталкивания от упругой опоры (поверхности акробатической дорожки, двойного мини-трампа, батута). Они различаются по характеру; направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела.

Наиболее полная классификация прыжков на батуте была предложена К.Ю. Даниловым (1966). Хотя эта классификация была предназначена только для индивидуальных и синхронных прыжков на батуте, основные ее принципы можно использовать и в других дисциплинах - прыжках на акробатической дорожке и прыжках на двойном мини-трампе.

В основу предлагаемой классификации положены признаки, характеризующие структуру движений. Главный из них - отсутствие или наличие вращений вокруг какой-либо оси тела.

В этой связи можно выделить такие группы:

I. Прыжки без вращений (прямой прыжок, прыжки вверх: в группировке согнувшись, согнувшись ноги врозь).

II. Прыжки с вращением вокруг переднее - задней оси тела (переворот боком, «арабское» сальто).

III. Прыжки с вращением вокруг поперечной оси тела.

- вперёд,
- назад.

IV.Прыжки с вращениями вокруг продольной оси тела.

V. Прыжки с комбинированными вращениями:

1.Вокруг поперечной и продольной осей тела:

а) вперед с винтами,

б) назад с винтами;

2. Вокруг передне-задней и продольной осей тела.

В условиях соревнований в основном используются прыжки с вращением вокруг поперечной оси тела (вперед и назад) и прыжки с комбинированным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела (вперёд с винтами и назад с винтами). Прыжки без вращения (в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь) и прыжки с вращением вокруг продольной оси (прыжок с поворотом на 180°, 360°) обычно включаются в обязательные упражнения в юношеских разрядах.

Прыжки с вращениями могут выполняться в положениях: согнувшись (С), в группировке (Г) и прямом или прогнувшись (П). При выполнении прыжков без вращений может использоваться также положение согнувшись ноги врозь (СВ).

По отношению к этим положениям в правилах соревнований сказано следующее:

- во всех положениях, исключая прыжки ноги врозь, стопы и ноги должны держаться вместе и носки должны быть оттянутыми;
- при положениях группировки и согнувшись бедра должны быть приближены к верхней части тела, исключая пируэтную фазу в многократных сальто;
- при положении группировки кисти должны касаться ног ниже коленей, исключая пируэтную фазу в многократных сальто;

Далее приводятся минимальные требования для положений тела:

- а) прямое положение: угол между верхней частью тела и бёдрами должен быть больше 135°и угол между бёдрами и голенями – больше 135°.
- б) положение согнувшись: угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равным или меньше 135° и угол между бёдрами и голенями - больше 135°.
- в) положение группировки: угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равен или меньше 135° и угол и голенями - равен или меньше 135°.
- В многократных сальто с поворотами положения группировки и согнувшись могут изменяться во время пируэтной фазы.

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

В прыжках на двойном мини-трампе все прыжки можно разделить на три основные группы:

- прыжки, выполняемые из зоны наскока в зону соскока / подскока;
- прыжки, выполняемые из зоны соскока/подскока в зону соскока/подскока;
- прыжки, выполняемые из зоны соскока/подскока в зону приземления (соскоки).

В отличие от прыжков на акробатической дорожке, где допускается отталкивание руками и ногами и от прыжков на двойном мини-трампе, где отталкиваются только ногами, в прыжках на батуте возможны приземление и отталкивание на спину в прямом и согнутом положении, на живот, в сед, на колени, на четвереньки. Однако 4 из них (сед, стойка на коленях, стойка на четвереньках, лежа в прямом положении) используются либо в обязательных программах юношеских разрядов, либо как вспомогательные при обучении.

Итак, основными при отталкивании являются следующие исходные положения: стойка на ногах (батут, двойной мини-трамп) стойка на руках (акробатическая дорожка), положение лёжа на животе и на спине согнувшись (батут).

Основой количественной характеристики прыжков является выбор единиц измерения вращений. В правилах соревнований и регламентом ФИЖ об этом сказано следующее:

- для вращения вокруг поперечной оси тела единицей измерения является четверть оборота, врашение на 90°;
- для вращения вокруг продольной и передне-задней осей тела вращение на 180°;

В индивидуальных и синхронных прыжках на батуте используются прыжки в 1/4 оборота (прыжок с ног на живот или с ног на спину без переворачивания через голову), прыжки с 1/2 оборота (прыжок назад с живота на спину или вперед со спины на живот), прыжки с 3/4 оборота (прыжок назад с ног на живот или вперед с ног на спину с переворачиванием через голову) и т.д. В прыжках на двойном мини-трампе и акробатической дорожке используются лишь прыжки с полным сальтовым вращением - 4/4, 8/4 и т.д.

Такие элементы, как перевороты вперед и назад в прыжках на акробатической дорожке, являются вспомогательными (разгонными) и на части не разделяются.

Первые классификации упражнений на батуте были предложены А. Ларюшкиным (Россия), Г. Брекляйном (ФРГ), Ф.Ладью и Д. Норманом (США). Большой вклад в разработку терминологического описания прыжков на батуте внес К. Ю. Данилов (Россия). Основы этой классификации используются и сейчас.

Международные термины, используемые в виде спорта «прыжки на батуте»

BACK	Сальто назад
FRONT	Сальто вперед
BALL OUT	Переднее сальто со спины
CODY	Сальто назад с живота
FLIFFIS	Любое двойное сальто с винтами
TRIFFJS	Любое тройное сальто с винтами
QUAFRIFFIS	Любое четверное сальто с винтами
IN	Указывает количество винтов, выполняемых в первой части элемента.
OUT	Указывает количество винтов, выполняемых в заключительной части элемента
MIDDLE	Указывает количество винтов, выполняемых в средней части элемента.
BARANI	Сальто вперед с 1/2 винтом
HALF	Пол - винта, выполняемые в двойном сальто (смотри ниже)
FULL	Сальто назад с винтом
DOUBLE FULL	Сальто назад с 2 винтами
TRIPLE FULL	Сальто назад с 3 винтами
RUDOLF (RUDY)	Сальто вперед с 1 1/2 винтами
RANDOLF (RANDY)	Сальто вперед с 2 1/2 винтами
ADOLF	Сальто вперед с 3 1/2 винтами

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (переворот сальто и др.). При этом термины не только обозначают то понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

Темповой подскок (вальсет) - небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжках на акробатической дорожке.

Прямые прыжки - прыжки на месте на батуте или двойном мини-трампе для достижения высоты или сохранения равновесия.

Различают качи и темпы.

а) Качи (разг.) - прямые прыжки на батуте перед выполнением комбинации для достижения высоты полета.

б) Темп (разг.) - прямой прыжок перед непосредственным выполнением сальтового элемента на батуте или двойном мини-трампе. Служит для принятия правильного исходного положения при отталкивании от сетки перед выполнением элемента с вращением вокруг поперечной оси.

Прыжок в группировке (согнувшись, согнувшись ноги врозь) - элементы младших разрядов, выполняемые на батуте и двойном мини-трампе. После прыжка вверх спортсмен принимает положение группировки (согнувшись или согнувшись ноги врозь) без вращения по сальто или по пируэту. После принятия указанного положения спортсмен выпрямляется и готовится к приземлению.

Перекидка - равномерное вращательное движение тела с поворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Подъем разгибом - вскок на ноги, выполненный из упора согнувшись (с лопаток) или из стойки на голове согнувшись. Его можно сделать в сед, в сед ноги врозь, на колени и т.д.

Переворот - вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед, назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.

Фляк - темповой переворот назад, выполняемый прыжком с двух ног вверх и назад, с двумя фазами полета: первая - прыжком с двух ног вверх и назад прогибаясь с приземлением на руки и вторая - прыжком с рук на ноги - сгибаясь.

Рондат - переворот с поворотом на 180° в момент пересечения телом вертикали головой вниз, с последующим активным сгибанием тела и полетом с рук на ноги (курбет).

Курбет - прыжок с рук на ноги из стойки на руках прогнувшись с активным сгибательным движением в тазобедренных суставах и разгибанием туловищем (вторая половина фляка).

Сальто - это элемент, включающий в себя последовательно: взаимодействие с опорой (отталкивание), переворачивание вокруг поперечной оси в безопорном положении (в полете) и приземление. В прыжках на акробатической дорожке и двойном мини-трампе выполняется без промежуточной опоры руками, с обязательным приземлением на ноги. В прыжках на батуте возможно выполнение сальто по четвертям: возможно выполнение 1/4, 1/2,3/4,5/4 сальто и т.д.

Классическая (образцовая) поза приземления - положение тела в момент приземления и принятия устойчивого равновесия, при котором ноги в коленных и тазобедренных суставах согнуты на угол примерно 135°, туловище округлено и наклонено вперед, руки вперед вверх и в стороны, голова в естественном относительно туловища положении. После обозначения образцовой позы приземления следует выпрямление ног и туловища в стойку руки вверх и в стороны, что является конечным действием по завершению упражнения.

Сальто вперед в группировке (согнувшись, прогнувшись) выполняется толчком двумя ногами с вращением вперед с принятием ветствующей позы в полете.

Сальто вперед в группировке (согнувшись, прогнувшись) в переход - то же, но с последовательной постановкой ног во время приземления выполняется на акробатической дорожке.

Полупируэт вперед (согнувшись, выпрямившись) сальто вперед с поворотом на 180°.

Полтора пируэта вперед - сальто вперед (согнувшись, выпрямившись) с поротом на 540°.

Двойное сальто вперед в группировке (согнувшись) с полуперуэтом во втором - сальто с двойным оборотом с удержанием соответствующей позы и с поворотом во второй половине второго оборота на 180°.

Комбинированное двойное (тройное) сальто - сальто с двумя (тремя) оборотами в безопорном положении с разными позами в первом втором оборотах; согнувшись - в группировке; прогнувшись - согнувшись с пируэтом - в группировке; с пируэтом - в полугруппировке; согнувшись в группировке - в группировке; с пируэтом, согнувшись, в группировке и другие разновидности.

Темповое сальто - прыжок назад и незначительно вверх прогнувшись в первой половине оборота и с активным сгибанием в тазобедренных суставах во второй части (курбет) с ограниченным махом руками возвратным их движением в начале курбета.

Полупируэт - сальто назад прогнувшись (выпрямившись), с поворотом вокруг продольной оси на 180°.

Пируэт (винт) - сальто назад или вперед с поворотом на 360 градусов.

Полтора пируэта – то же, но с поворотом вокруг продольной оси на 540°.

Двойной пируэт – сальто назад выпрямившись с поворотом вокруг продольной оси на 720°.

Два с половиной пируэта – сальто вперёд или назад с поворотом на 900°.

Тройной пируэт-то же, но с поворотом на 1080°.

Три с половиной пируэта - сальто вперед выпрямившись с поворотом на 1260°.

Четверной пируэт - сальто назад выпрямившись с поворотом на 1440°.

Твист - прыжок вверх и назад толчком двумя ногами с поворотом вокруг продольной оси на 180° с последующим сальто вперёд в группировке.

Затяжное сальто – прыжок вверх и назад с прямым телом, удержание этой позы до высшей точки траектории полёта.

Переход - слитное темповое выполнение двух элементов на акробатической дорожке, преимущественно сальтового характера.

Помощь (физическая) - контактное взаимодействие обучаемого и обучающего, при котором тренер или партнер прикладывает к спортсмену мышечное усилие с целью облегчения двигательных действий при овладении упражнением.

Страховка обеспечение спортсмену безопасности при выполнении разучиваемого упражнения.

3.8. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы хореографии: равновесия, махи, повороты, волны. Разновидности ходьбы, игры. Средства общей физической подготовки применяются как индивидуально, так и в групповой круговой тренировке. Основные средства специальной физической подготовки - являются упражнения, близкие к танцевальной технике, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур (характеру музыки, ритму, балансу, ориентировке в пространстве, статической и динамической выносливости). Специально-двигательная подготовка - направлена на развитие координационных способностей, скорости, реакции, умение владеть телом. Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, которая неразрывно связана с красотой движений прыгунов. Хочется заметить, что одной из актуальных проблем прыжков на батуте является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов. Прыжки на батуте, наряду с фигурным катанием и художественной гимнастикой, относятся к группе сложно-координационных видов спорта и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и должны быть использованы адаптировано к прыжкам на батуте. Для достижения высоких результатов в сложно-координационных видах спорта необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. Это возможно только при наличии логически обоснованной последовательности обучения. В настоящее время достигнуть успехов в прыжках, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Средства хореографии

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основные средства составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это *пантомима*, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, *специфические* группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Основными средствами хореографической подготовки в прыжках на батуте и ДМТ являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от спортсмена удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку прыгунов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.; хореография модерн и джазового танца; некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga); силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мыши брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в танцах; упражнения на растягивание (статического и динамического характера); элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, Н. Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками

захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной

рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, мамбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после

предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Классический танец.

У опоры: различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренг, хип-хоп, фанк. Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

3.9. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора – пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество занятия. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в занятии происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации занятия должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении занятия и музыкальном воспитании спортсменов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующей характеру движений.

Музыкальный размер

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

Большое значение для проведения успешного занятия хореографии имеет мастерство аккомпаниатора – пианиста, обладающего чувством меры и художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с тренировочными заданиями и в то же время были бы отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

3.10. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплексов ОФП и СФП.

Плавание

Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания. Овладение приемами спасания утопающего. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

3.11. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в прыжках - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая прыгунами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике прыжков на батуте является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастический упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и т.д. Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в прыжках. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого прыгуна, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания». Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения сложноко-ординационных связок.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей прыгунов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом ***опережающего развития*** и эффективно сопрягаться с технической подготовкой.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям спортсмены полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу

над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж -3 м). То же в висе углом;
4. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
5. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
6. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
7. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
8. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
9. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
9. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

(на акробатической дорожке)

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
10. Два темповых сальто назад с места;
11. Серия из 3-5 переворотов назад;
12. Рондат- серия темповых сальто назад;
13. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
14. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега индивидуальная;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

3.12. СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ (ПРЫЖКОВАЯ) ПОДГОТОВКА

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полупереворoты, перевороты, сальто) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия: равновесие шпагатом; равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками; равновесие кольцом; фронтальное; равновесие шпагатом с наклоном вперед; заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов: скольжением; перемахом из упора лежа; из стойки перемахом; прыжком; переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку; курбет в шпагат – перемахом; перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом); фляк в шпагат; сальто в шпагат.

Мосты: мост на предплечьях; мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд); мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги; мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове; мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение; мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры: упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь); высокий угол – ноги приближены к груди; упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук); упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору); упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь; горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти); горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты: в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2; с поворотом в шпагат; перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры; перекат в стойку на голове, в стойку на руках; перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1; перекат в сторону в шпагате; перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

Кувырки: кувырок в группировке; длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; из стойки на голове – перекатом; из стойки на руках; кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат; кувырок назад, согнувшись; кувырок назад через стойку; кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись); лёт-кувырок; твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок); пируэт-кувырок (на 360°); полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки: махом одной, толчком другой; перекидка на одну через стойку шпагатом; перекидка назад (махом одной, толчком другой); перекидка назад в шпагат; перекидка через стойку на предплечья; толчком двумя через стойку; перекидка со сменой; перекидка назад в равновесие; перекидка назад в шпагат (перемах); перекидка вперед и назад через 1 руку; перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом: перевороты вправо, влево; колесо прыжком; колесо через 1 руку; рондат; колесо вперед (арабское); колесо вперед прыжком (арабское прыжком); колпинское колесо; колесо назад; колесо назад из седа (арабское).

Курбеты: курбет в шпагат; курбет в равновесие; курбет на спину; курбет в стойку на голове; курбет в стойку с

перекатом; 2 курбета в стойку; курбет с поворотом на 180°; курбет с пируэтом на 360°.

Стойки: стойка на лопатках с опорой на руки под спину; стойка на лопатках (руки на полу); стойка на лопатках (руки вдоль тела); стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги; стойка на голове; стойка на предплечьях; стойка в полушпагате; стойка на руках в полушпагате, шпагатом; стойка на груди; стойка на предплечьях шпагатом; стойка на предплечьях кольцом одной; стойка на предплечьях кольцом двумя; стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя; стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч); стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении); стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону; стойка на руке, ноги врозь; стойка на руке с прижатой рукой; стойка на руке флагом; стойка на руке флагом ноги врозь; стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове; повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Кувырок (кульбит) вперед

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты. *Исполнение.* Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение (рис. 1).

Рис.1

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты. *Исполнение.* Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение (рис. 2).

Рис.2

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение. Стоя, ноги вместе. *Исполнение.* Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше (рис. 3).

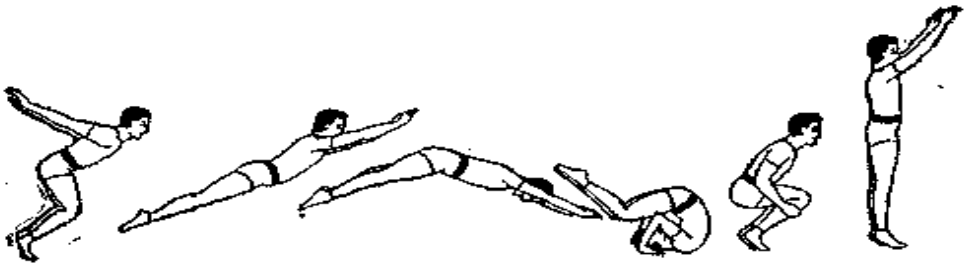
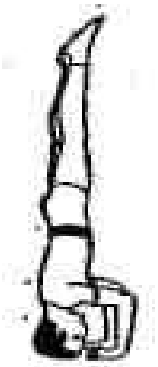


Рис. 3

Кувырок вперед лётом с разбегу (каскад в длину с разбега)

Исполнение. Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше). Каскады бывают усложненные:



1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же — через нескольких партнеров.

Стойка на трех точках

(стойка на голове с опорой на руки)

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове. *Исполнение.* Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку).

Стойка на кистях с толчка одной ногой

Исполнение. Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе. Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч. Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса *(рис. 7)*.

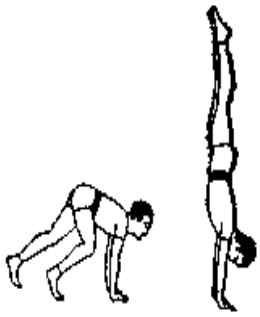


Рис.7

Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение. Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении.

Переворот боком (колесо)

Исходное положение. Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед. *Исполнение.* Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит

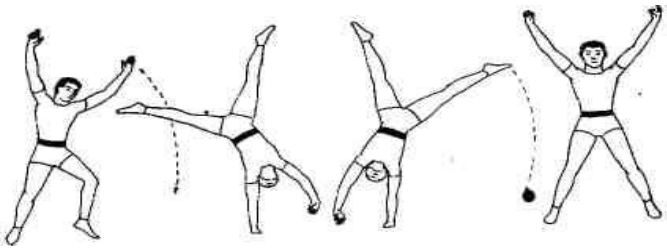


Рис.8

левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли н делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стоику на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение (рис. 8).

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

Подъем со спины разгибом (лягскач)

Исходное положение. Ученик садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен. *Исполнение.* Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется. Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой *(рис. 9)*.

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи. Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

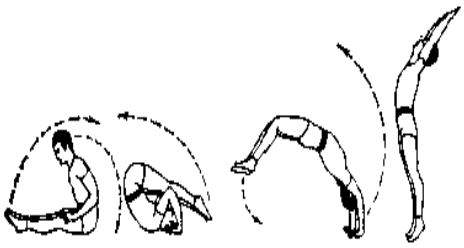


Рис. 9

Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)

Исходное положение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук. *Исполнение.* Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется *(рис. 10).*

Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»). После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги). Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи. Копфшпрунг исполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).

Рис. 10

Вальсет

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли. *Исполнение.* Стоя на правой ноге, ученик немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой. Вальсет бывает как с места, так и с разбегу.

Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)

Исполнение. С небольшого разбега ученик делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой. В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются *(рис. 11).* Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбегу и с прыжка. В данном случае ученик делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз. Оттолкнувшись ногами от пола, ученик через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой. Оба упражнения для быстрейшего освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

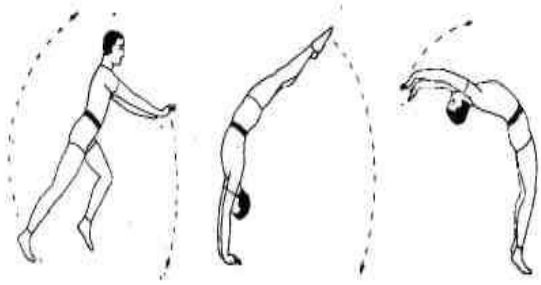


Рис. 11

Курбет

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения.

Вторая часть курбета.

Исполнение. Ученик с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками.

П р и м е ч а н и е . На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание.

Первая часть курбета.

Исходное положение. Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны. *Исполнение.* Ученик делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Примечания. 1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке потами должны протянуть за собой корпус в стойку. 2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и исполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд *(рис. 12).* Упражнение разучивается на лонже.

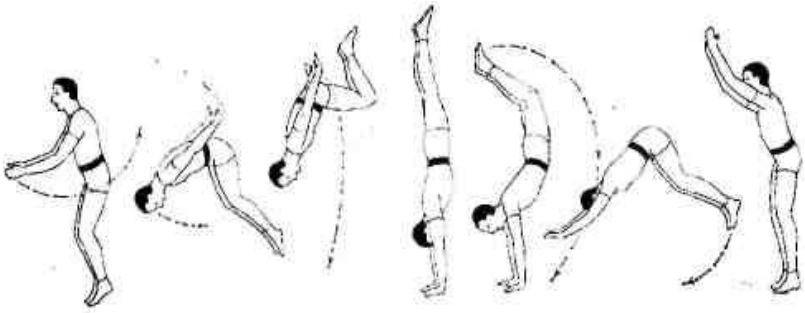


Рис. 12

Рондад

Для выполнения акробатических прыжков с разбегу кроме переднего сальто необходимо уметь делать так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк). *Исполнение.* С разбегу сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180° (занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками (рис. 13).

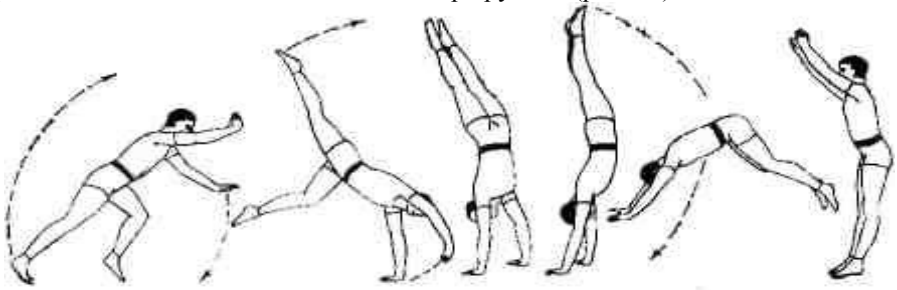


Рис. 13

Примечание. Ставя ноги на землю (вторая часть курбета), в отличие от вышеописанного курбета, ученик не должен сгибать их в коленях.

Арабское колесо

1. Арабское колесо с места в длину

Исходное положение. Стоя. *Исполнение.* Ученик слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч. Ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад (рис. 14).

Рис. 14

Упражнение разучивается на лонже. Примечание

При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.

2. Арабское колесо на месте

Исходное положение. Стоя. *Исполнение.* Ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он проносит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой *(рис. 15).*

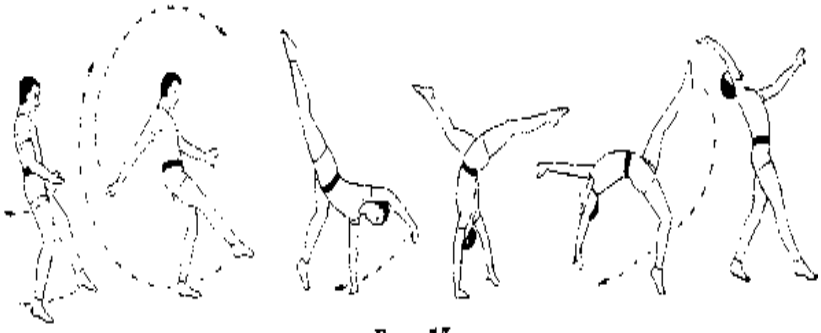


Рис. 15

При исполнении данного упражнения, так же как и в предыдущем упражнении, с момента прогиба в пояснице и до окончания колеса голова должна быть откинута назад. Освоив арабское колесо на месте, можно приступить к исполнению нескольких арабских колес на месте в темпе, исходя из описания прихода после исполнения одного колеса на месте.

3. Арабское колесо с прыжка и с разбегу

Исполнение. Сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги (рис. 16).

Рис. 16

Упражнение разучивается на лонже.

П р и м е ч а н и е. Имеется еще одна разновидность арабского колеса — арабское колесо с рондада. Оно будет описано ниже.

Заднее группированное сальто

Заднее сальто — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением преподавателя. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли. Разучивание темпа для заднего сальто происходит следующим образом. *Исходное положение.* Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, ненапряженные руки, слегка согнутые в локтях, опущены по швам, локти отведены назад. *Исполнение.* Слегка сгибая ноги в коленях, коротким толчком (почти с прямых ног) носками от пола (не приподнимаясь ни в коем случае перед этим на носки) ученик прыгает вверх. При толчке от пола он приседает, локти рук слегка отводя назад, приподнимая плечи (движение плеч напоминает пожатие плечами при удивлении). Отрываясь от земли, ученик выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета. Взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги (около колен) подтягивает колени к груди (группируется), затем он распускает группировку (т. е. отпускает ноги и выпрямляет их), снова поднимает вверх руки и встает на землю с поднятыми вверх руками. Необходимо обратить особое внимание на группировку: нужно притягивать колени к груди, но не грудь к коленям. Корпус ни в коем случае не должен наклоняться вперед. Только хорошо разучив темп отхода на заднее сальто, можно приобрести необходимую резкость в этом движении и приступить к тренировке заднего сальто. Если в предыдущих упражнениях ручная лонжа была предназначена главным образом для более быстрого освоения этих упражнений, то, начиная с заднего сальто, назначение лонжи состоит в страховке занимающегося, и лонжа не снимается до полного освоения упражнения, после чего упражнение выполняется со страховщиком, и лишь затем по решению преподавателя ученику разрешается выполнять то или иное упражнение самостоятельно.

Заднее сальто с места

Исходное положение и прыжок такие же, как и в вышеописанном темпе. *Исполнение.* Ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное

движение, делает переворот в воздухе (т. е. сальто) и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками *(рис. 17).*

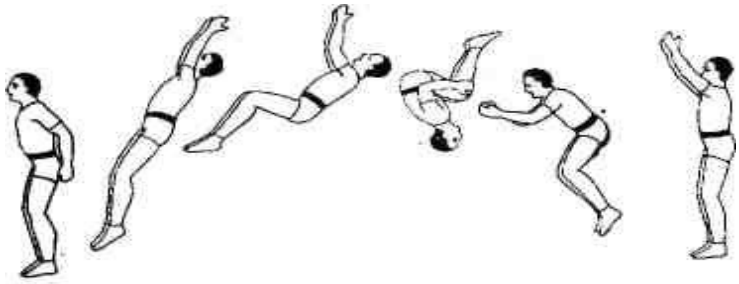


Рис. 17

Примечания. 1. Группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и сейчас же выпускаются во избежание перекрутки сальто.

2. Следует обратить внимание на то, чтобы при группировке грудь но была «раскрыта» и в спине не было прогиба.

3. Тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.

Рондад-сальто

С хорошо выполненного рондада заднее группированное сальто исполнять намного легче, чем с места. Поэтому, разучивая сальто с места, но еще не делая его без лонжи, можно приступить к тренировке заднего сальто с рондада.

Рис. 18

Исполнение. Сделав с разбегу рондад, ученик, придя на пол, отталкивается прямыми ногами, слегка направляя корпус назад, выбрасывает руки вверх и делает заднее сальто *(рис. 18).*

Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)

1. Флик-фляк с места в длину

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены но швам, ладони направлены назад. *Исполнение.* Ученик делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч). С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу. Отталкиваясь прямыми руками от пола, ученик становится на ноги с поднятыми вверх руками *(рис. 19).*

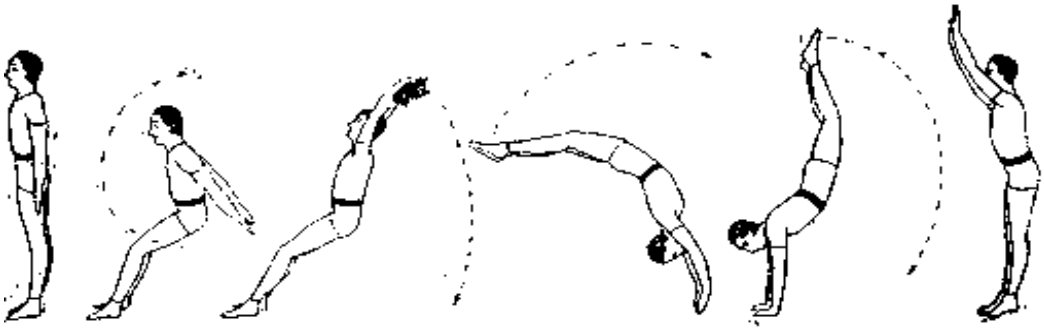


Рис. 19

Движение, начинающееся с момента прихода рук на пол, является исполнением второй части курбета, описанного выше.

Примечания. При тренировке этого упражнения (обязательно разучивается на лонже) следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

1. Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что ученик мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.

2. Флик-фляк может быть недокрученным, и ученику трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно (т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение.

3. Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

2. Рондад — флик-фляк

Освоив флик-фляк с места, следует перейти к разучиванию флик-фляка с рондада (с разбегу) и флик-фляка в темп. *Исполнение.* Сделав с разбегу рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам (чтобы избежать подачи колен вперед и перехода на носки, отчего получится флик-фляк с прыжка), ученик прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк *(рис. 20).*

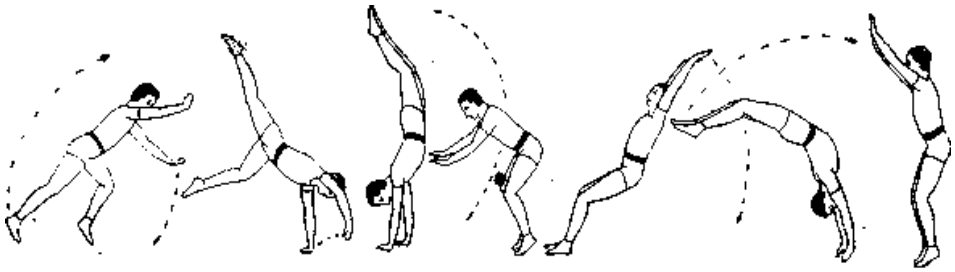


Рис. 20

3. Флик-фляк в темпе

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы ученика с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук. Другие разновидности флик-фляка будут описаны в следующих главах, так как они по трудности исполнения относятся к индивидуальным, редко исполняемым прыжкам, и ученику, изучающему упражнения в последовательном порядке, их делать в данный момент не следует.

Комбинация из трех элементов

Рондад — флик-фляк — группированное сальто

Исполнение. Начало упражнения смотри выше (рондад — флик-фляк). После флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик-фляке в темпе. В этом упражнении требуется, чтобы флик-фляк давал инерцию для исполнения следующего за ним заднего сальто, т. е., резко выполняя курбет, отталкиваясь прямыми ногами, ученик должен по возможности набрать наибольшую высоту и в наивысшей точке взлета группироваться для заднего сальто *(рис. 21).*

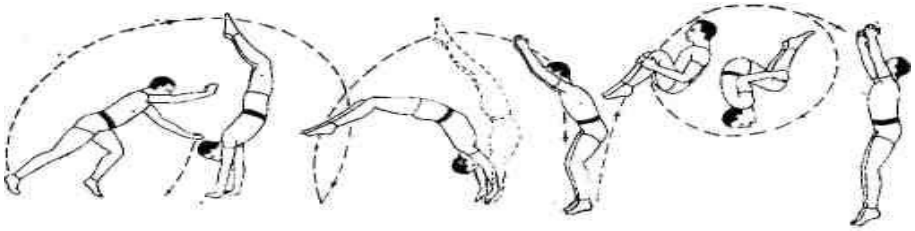


Рис. 21

Темповое сальто

Темповое сальто применяется в различных вариантах, например, темповое сальто с места в длину (несколько сальто в темпе) и темповое сальто, чередующееся с флик-фляками.

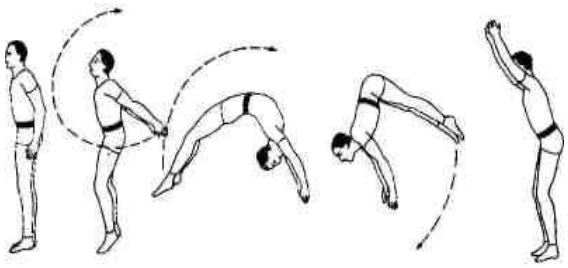


Рис. 22

Разучивать темповое сальто необходимо с места на лонже. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад. Темповое сальто имеет некоторое сходство с флик-фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и прогиб в пояснице меньше, чем при флик-фляке (рис. 22).

Заднее сальто в темпе

Для исполнения нескольких темповых сальто подряд (сначала двух) необходимо, чтобы первое сальто не было высоким и ученика с приходом на ноги после первого сальто тянуло назад. Это достигается резким снятием курбета, при котором ноги ставятся по возможности больше под себя. Взмах руками должен быть до отказа, руки должны оставаться в последней точке взмаха, и при приходе на ноги руками сразу же производится взмах для следующего сальто *(рис. 23).*

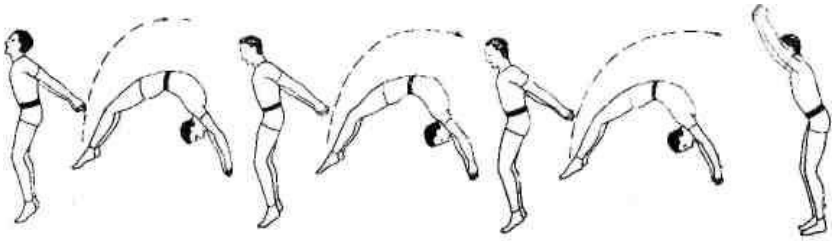


Рис. 23

<u>Комбинация из пяти элементов</u>

Рондад — флик-фляк — темповое сальто — флик-фляк — заднее сальто группированное («окрошка»)

Вначале отрабатывается рондад — флик-фляк — темповое сальто, затем комбинация увеличивается на флик-фляк после темпового сальто. Переход с темпового сальто на флик-фляк аналогичен переходу с одного темпового сальто на другое, но с той разницей, что при переходе с темпового сальто на флик-фляк приседание делается более глубокое и прямой корпус направляется больше назад.

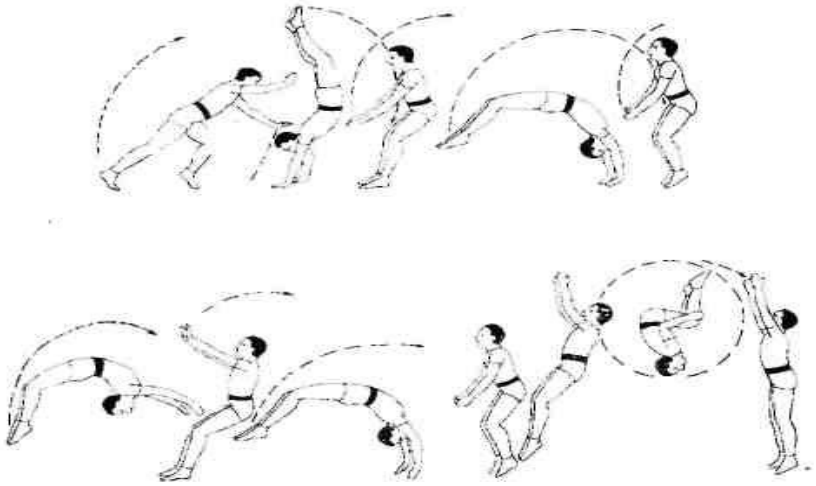


Рис. 24

После освоения этой комбинации к последнему флик-фляку добавляется заднее группированное сальто. Переход с флик-фляка на заднее группированное сальто описан выше *(рис. 24).*

<u>Переднее сальто с места</u>

Прежде чем исполнять переднее сальто, нужно хорошо изучить и освоить темп для него, т. е. научиться делать правильно прыжок, группировку и объединять прыжок-взлет и группировку в одно общее движение. Только после этого можно приступить к исполнению переднего сальто.

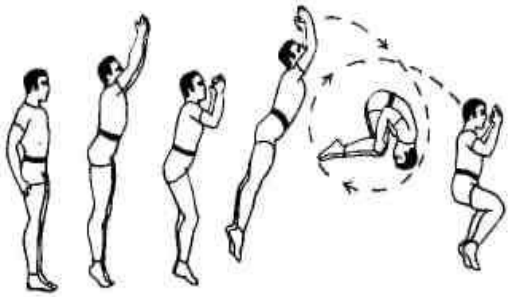


Рис. 25

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка направлена вперед, голова прямо, ненапряженные, слегка согнутые в локтях руки опущены по швам. *Исполнение.* Наклоняя корпус вперед, поднимаясь на носки, одновременно поднимая прямые руки вверх перед собой ладонями вовнутрь и слегка поднимая голову, ученик делает короткое неглубокое приседание и одновременно сгибает руки в локтях, не изменяя их положения (т. е. не закидывая локти назад). Затем ученик резко выпрямляет ноги и, отталкиваясь от пола и одновременно выбрасывая руки вверх, делает прыжок вверх, во время которого руки, слегка согнутые в локтях, делают сильный взмах сверху вниз; беря широкую и плотную группировку, ученик прижимает голову к груди (грудь резко посылается к коленям), делает переворот через голову и, разгруппировываясь, приходит на пол на согнутые ноги. Упражнение разучивается на лонже (рис. 25).

<u>Переднее сальто с разбегу.</u> Переднее сальто с разбегу намного легче переднего сальто с места, но для освоения переднего сальто рекомендуется разучивать его вначале с места, так, как указано выше.

Переднее сальто с разбегу исполняется двояко:

1. По типу переднего сальто с места, так, как оно описано выше, т. е. переворот выполняется за счет выноса рук вверх перед собой и резкого взмаха ими с последующей группировкой. (Вращение корпуса и группировка происходят одновременно.)

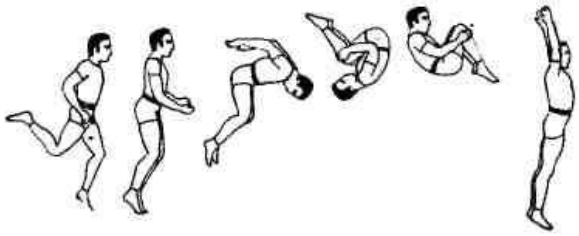


Рис. 26

2. Так называемым плечевым темпом, когда переворот осуществляется за счет взмаха руками назад снизу вверх. (Группировка происходит после начала вращения.)

Освоив исполнение переворота вперед при разучивании его с места, тренировку переднего сальто с разбегу следует выполнять но второму способу. *Исполнение.* Взяв разбег, ученик отталкивается двумя ногами, слегка вынося свободные, ненапряженные руки перед собой; резким взмахом рук назад снизу вверх, одновременно резко нагибая голову к груди, сгибая корпус, ученик берет широкую плотную группировку, докручивает сальто, разгруппировывается, выпрямляя ноги и корпус, и приходит на пол на носки прямых ног (рис. 26).

Боковое сальто (арабское)

Освоив технику сальто боком с места, с вальсета на лонже, следует перейти для облегчения окончательного усвоения этого прыжка на тренировку его с разбегу, чтобы ученик мог сделать этот прыжок самостоятельно. Освоив этот прыжок с разбегу, ученик при небольшой тренировке будет в состоянии сделать его также и с места с вальсета и с возвышенности. Техника его исполнения в этих случаях одна и та же.

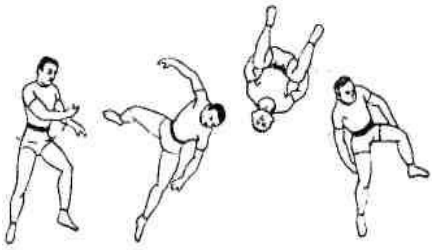


Рис. 27

Боковое сальто в левую сторону

Исходное положение. Корпус повернут под углом 45° к направлению движения, ноги расставлены по ширине плеч на одной линии.

Исполнение. Делая вальсет, ученик слегка сгибает руки в локтях; правую руку кистью направляет в сторону левого плеча и сгибает в локте немного больше, чем левую. Отталкиваясь для прыжка левой ногой при вальсете (стараясь сделать прыжок как можно выше), ученик сгибает корпус, нагибает голову к груди, делает одновременно сильный взмах правой ногой снизу вверх н рывок правым плечом. Левой согнутой в локте рукой он подхватывает левую ногу под коленом, затем правой рукой — правую ногу под коленом и подтягивает колени к корпусу. Выкручивая сальто с широкой, плотной группировкой, ученик, разгруппировываясь, выпускает сначала правую, затем левую ногу и, выпрямляясь, приходит на пол сначала на правую, а затем на левую ногу, принимая первоначальное исходное положение на следующее арабское сальто *(рис. 27).* Арабское сальто, так же как и переднее сальто, легче исполняется с разбегу, с колеса или с рондада, чем с места с вальсета. Но для первоначального освоения рекомендуется разучивать его вначале с места с вальсета. Арабское сальто полезно разучивать с помощью товарища, который находится за спиной исполняющего и при взлете исполняющего «подкручивает» его правой рукой под левое бедро.

Примечание. Необходимо ввести трамплин в тренировку различных сальто, чередуя сальто с места с пола и с трамплина. Например, заднее группированное сальто с места с пола и с места с трамплина; арабское сальто с места с пола и с разбегу с трамплина.

Колесо — арабское сальто (влево)

Исполнение. Ученик, взяв разбег, сделав вальсет по направлению движения, ставит руки на пол (сначала левую, затем правую) на линии левой, толкающей ноги; делает перекрученное колесо за счет укороченного колеса и сильного взмаха правой ногой и приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается от пола вверх. Сделав колесо, ученик держит руки разведенными в стороны. Корпус благодаря инерции, полученной от перекрученного колеса, продолжает вращательное движение: взлетая вверх, ученик берет плотную, широкую группировку (описанную выше в арабском сальто), выкручивает арабское сальто и, разгруппировываясь, выпрямляя корпус, приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу *(рис. 28).*

Рис. 28

Примечание. Следует обратить внимание на постановку ног корпуса при приходе с колеса на пол перед арабским сальто: корпус и ступня левой ноги при окончании колеса должны быть повернуты на 45° вправо от прямой линии движения. Освоив этот прыжок, следует перейти к тренировке и исполнению этого прыжка в темпе.

Колесо — арабское сальто — колесо — арабское сальто

Для выполнения этой комбинации необходимо при крутке первого арабского сальто немного задержать группировку, т. е. слегка перекрутить сальто, чтобы была приобретена необходимая инерция для перехода к следующему за пим колесу, а затем ко второму арабскому сальто.

Заднее сальто планш (прогнувшись)

Заднее сальто бланш исполняется с разбегу, с рондада; этим сальто также хорошо заканчивать акробатические комбинации, состоящие из флик-фляков в темпе.

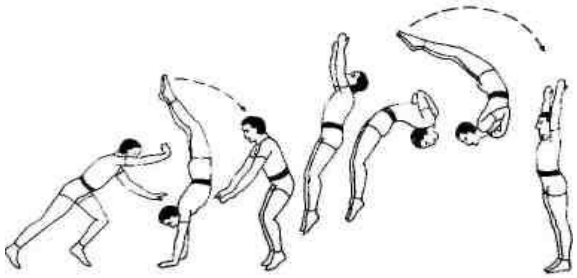


Рис. 29

Исполнение. Ученик, с разбегу сделав рондад, отталкивается прямыми ногами от пола, слегка направляя корпус назад. Взлетая, ученик поднимает руки вверх, отклоняет голову назад и начинает делать сальто: сгибает руки в локтях и прижимает их к груди, раскрывает грудь и сильно прогибается в пояснице. Докручивая сальто, ученик отнимает руки от груди и приходит на пол с поднятыми вверх руками *(рис. 29).*

Рондад — сальто с поворотом на 180° (сальто с полупируэтом)

Исполнение. Ученик делает отход, как при исполнении сальто бланш. В тот момент, когда он раскрывает грудь и отклоняет голову назад, резким движением рук и плеч он поворачивает корпус на 180° справа налево. Исполнив сальто, ученик приходит на пол с поднятыми вверх руками *(рис. 30).*

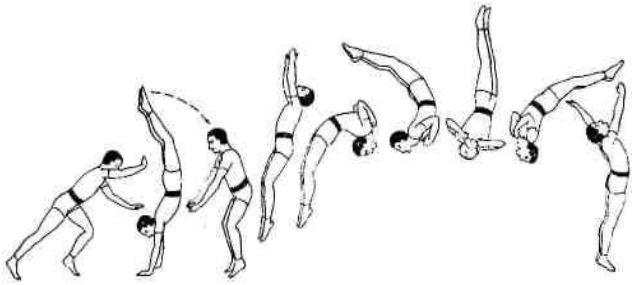


Рис. 30

Примечание. Этот прыжок исполняется так же, как и сальто планш, с пригибом в пояснице. Причем при исполнении этого прыжка происходит вращение корпуса назад и в сторону, справа налево.

Рондад — сальто группированное с поворотом на 180° (твист)

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается и взлетает, как при исполнении заднего группированного сальто с поднятыми вверх руками; достигнув предельной высоты, он резким движением рук и плеч поворачивает корпус на 180° справа налево и, повернувшись, группируется, подтягивая грудь и голову к коленям. Выкручивая переднее сальто, разгруппировываясь и выпрямляя корпус, ученик приходит на пол *(рис. 31).*

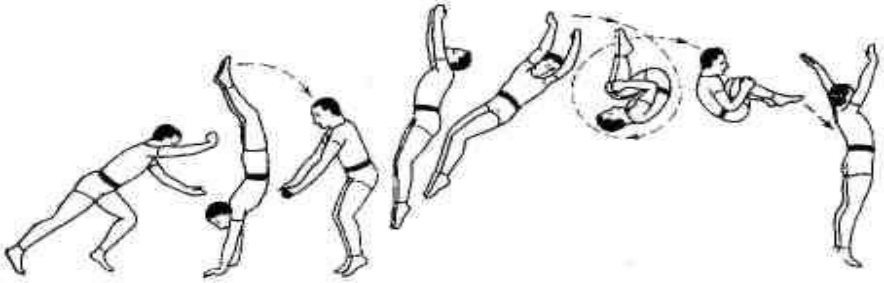


Рис. 31

Примечание. Твист является прыжком, в котором сочетаются два различных темпа: он начинается прыжком на заднее группированное сальто и заканчивается передним сальто.

Рондад — заднее сальто с поворотом на 360° (сальто-пируэт)

Сальто с поворотом на 360° — красивый и вместе с тем сложный акробатический прыжок, для освоения которого требуется длительная систематическая тренировка. При исполнении этого сальто корпус вращается назад и одновременно вокруг своей вертикальной оси (пируэт). Что касается переворота назад, то он не похож ни на одно из ранее описанных задних сальто. Это сальто среднее между темповым сальто н сальто бланш. При крутке сальто с поворотом на 360° поясница прогибается совсем незначительно.

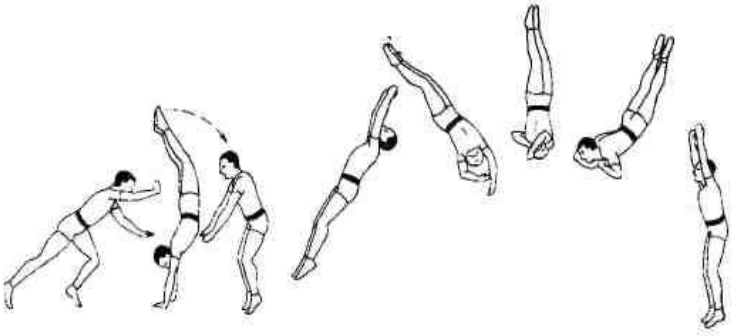


Рис. 32

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается от пола прямыми ногами, слегка отклоняя корпус назад; при взлете вверх он обеспечивает переворот своего корпуса назад и затем делает поворот справа налево на 360° (т. е. полный пируэт) при помощи резкого рывка руками и одновременного резкого поворота плечами справа налево. Причем руки при взлете поднимаются вверх, а в момент вращения корпуса вокруг своей оси справа налево прижимаются к груди, согнутые в локтях. Докручивая сальто, отнимая руки от груди, ученик с прямым корпусом приходит на ноги (рис. 32).

Примечание. При подготовке к тренировке этого прыжка необходимо усвоить прыжки вверх с поворотом корпуса на 360° без сальто. При этом нужно стараться выполнить прыжок раньше, а пируэт позднее.

Рондад — заднее сальто — в темпе переднее сальто

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается от пола, слегка направляя корпус назад, поднимая плечи и руки вверх; ученик делает заднее сальто, разгруппировываясь немного раньше, чем при исполнении обыкновенного группированного заднего сальто. Разгруппировываясь, выпрямляя корпус и ноги, он приходит на пол на носки со слегка наклоненным корпусом, с поднятыми вверх руками, рассчитывая тотчас же сделать отход, т. е. оттолкнуться и выполнить переднее сальто. Наклонный корпус и поднятые вверх руки облегчают ученику взять темп на переднее сальто *(рис. 33).*

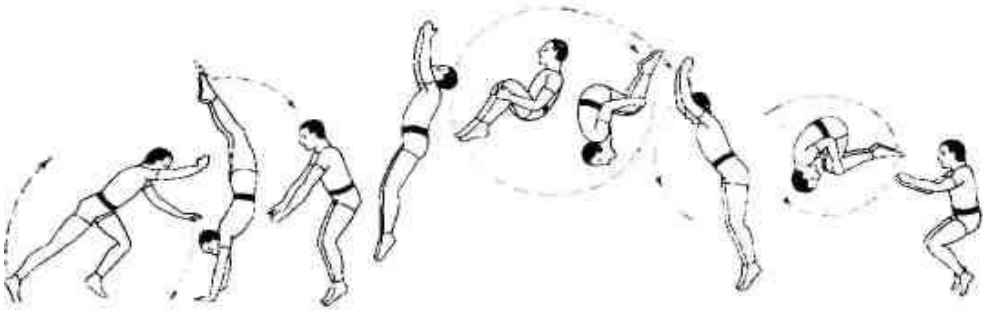


Рис. 33

Примечание. На этом заканчивается описание акробатических прыжков. Следует отметить, что большинство из вышеописанных сальто (например, сальто бланш, сальто с поворотом на 180° — твист, сальто с поворотом на 360°) при их освоении с рондада исполняются легче с рондада — флик-фляка или с рондада — нескольких флик-фляков в темп, которые увеличивают инерцию тела для более высокого взлета при исполнении того или иного сальто.

Акробатические комбинации из прыжков и сольные прыжки. Сложные прыжки и комбинации

Рондад — арабское колесо с прыжка с поворотом на 180°

Исполнение

Сделав рондад, прыгун отталкивается от пола, слегка отклоняя корпус назад, прикладывает руки к груди, отклоняя голову назад. При взлете вверх прыгун делает поворот справа налево на 180° и, выходя в вертикальное положение вниз головой, отнимает руки от груди, ставит прямые руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только одновременно. По инерции, полученной от взлета вверх назад, прогибаясь в пояснице, он делает перекрученное колесо и приходит сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается для следующего рондада и последующего за ним арабского колеса *(рис. 34)*.

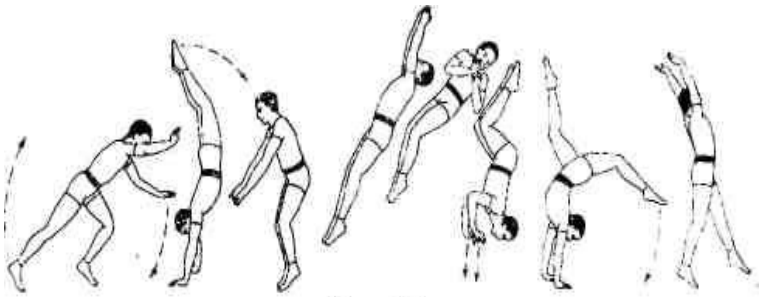


Рис. 34

Примечания. 1. Начальная стадия этого упражнения напоминает вышеописанный твист.

2. После освоения этого прыжка рекомендуется выполнять его в темпе, поскольку этот прыжок, исполненный в темпе, намного эффектнее и воспринимается совершенно иначе, чем при исполнении его один раз. Это относится также и к ряду других прыжков, например к нижеописываемым бедуинским прыжкам и флик-флякам на месте и по кругу.

Флик-фляк на месте

Исходное положение. Ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка наклонена вперед, голова прямо, прямые ненапряженные руки опущены по корпусу с ладонями, направленными назад. *Исполнение.* Прыгун, слегка сгибая ноги в коленях, наклоняя грудь вперед и отводя руки назад, делает взмах ненапряженными руками снизу вверх через голову и одновременно выпрямляет ноги; отклоняя голову назад, сильно прогибаясь в пояснице, он отталкивается ногами от пола, делает переворот назад и приходит на прямые руки, которые благодаря наклону корпуса перед прыжком вперед и последующему за ним сильному прогибу в спине ставятся немного впереди того места, на котором стояли ноги перед толчком. С приходом рук на пол по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, корпус с ногами продолжает вращательное движение (как бы образуя дугу). Отталкиваясь руками от пола, снимая курбет, прыгун приходит на ноги с поднятыми вверх руками и слегка наклоненной вперед грудью, причем ноги он ставит как можно ближе к тому месту, на котором стояли руки *(рис. 35)*.

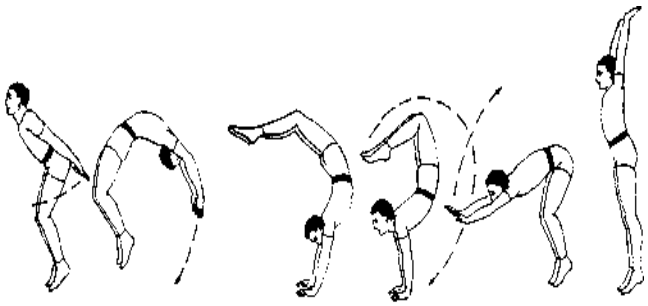


Рис. 35

Бедуинский прыжок

Бедуинский прыжок является особенным прыжком и исполняется очень редко. Кажущийся вначале при разучивании очень несложным, в дальнейшем он оказывается далеко не легким. Вместе с тем этот прыжок, исполненный в темпе по кругу, очень эффектен, и, хотя он не относится к разряду чисто акробатических прыжков, т. е. к сальто, следует упомянуть о нем и описать его исполнение. *Исходное положение.* Прямые ноги широко расставлены, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок исполняется справа налево.) *Исполнение.* Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), прыгун снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой

ногой вверх справа налево; взлетая, он поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу.

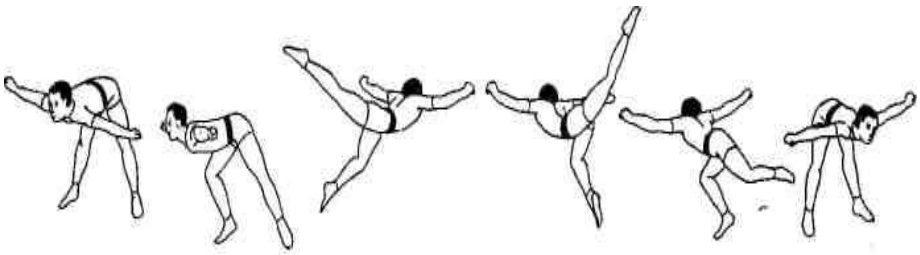


Рис. 36

Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее, с расчетом для последующего толчка и отхода на следующий прыжок *(рис. 36).* Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), по сути, обеспечивается замахом (заносом) ног.

Арабское колесо с прыжка без рук

Исполнение. Прыгун, с разбегу делая вальсет, выносит вперед прямые руки, толчком левой ногой и взмахом правой снизу вверх, одновременно наклоняя корпус, делает сильный взмах руками сверху вниз, выполняет переворот в воздухе вперед через голову, прогибается в пояснице, откидывает голову назад и с поднятыми вверх руками приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которую ставит немного впереди *(рис. 37).*

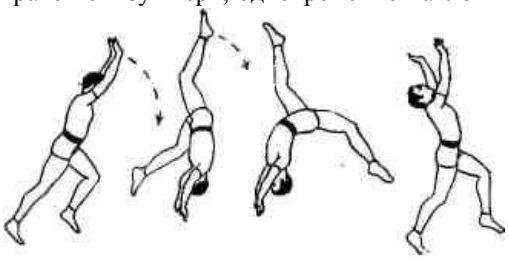


Рис. 37

Рондад — флик-фляк — сальто с оборотом на 540° (сальто — полтора пируэта)

Исполнение. Прыгун, с разбегу сделав рондад и флик-фляк, отталкивается от пола. При взлете вверх, обеспечивая переворот корпуса назад при помощи резкого рывка руками и плечами справа налево, он делает поворот на 540°. При этом руки при взлете поднимаются вверх, а в момент поворота, помогая вращению, прикладываются к груди, согнутые в локтях. Передерживая крутку корпуса на 1,5 оборота, прыгун поднимает руки вверх и, останавливая этим крутку, приходит на ноги с прямым корпусом, спиной к направлению взятого разбега *(рис. 38).*

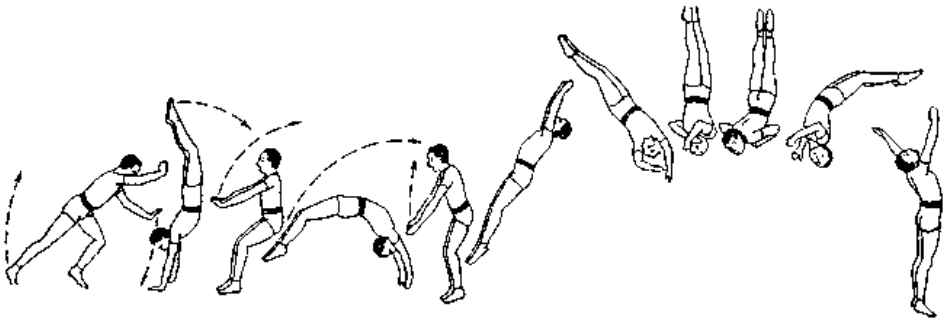
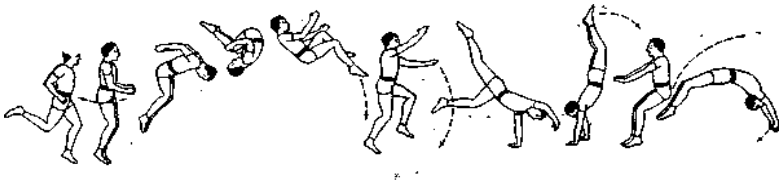


Рис. 38

Примечание. Освоив крутку на боковое вращение при сальто, исполняя поворот на 360°, а затем при более резком вращении — на 540°, при дальнейшей тренировке поворота, при том же техническом выполнении, ученик может достигнуть поворота на 900°, т. е. сальто — двухсполовинный пируэт, который является пока пределом для сальто с пируэтами.

Рондад — флик-фляк — сальто с поворотом на 360° — флик-фляк — сальто с поворотом на 360°

Эти прыжки являются усложненной комбинацией рондад — флик-фляк — сальто — флик-фляк — сальто.



Исполнение. Сделав с разбегу рондад — флик-фляк, отталкиваясь на сальто-пируэт, прыгуну необходимо немного перекрутить сальто, чтобы корпус после сальто тянуло назад для следующего за ним флик-фляка, который также должен быть сделан резко для выполнения следующего за ним сальто-пируэта.

Переднее сальто — рондад — флик-фляк — сальто с поворотом на 180° — переднее сальто

Исполнение. Сделав с разбегу переднее сальто плечевым темпом, слегка передерживая группировку, чтобы сальто было немного

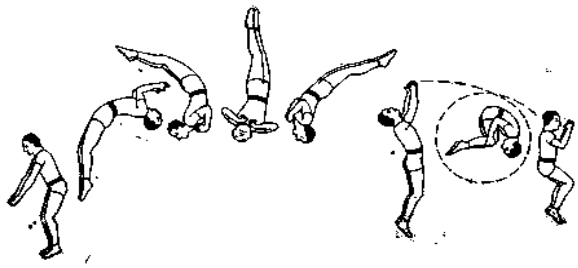


Рис. 39

перекрученным и давало инерцию для следующего за ним прыжка, прыгун разгруппировывается и ставит на пол сначала правую, затем левую ногу таким образом, чтобы приход на пол заменял собой вальсет; сделав затем рондад — флик-фляк, прыгун отталкивается от пола на заднее сальто с поворотом на 180° и, исполняя сальто, немного перекручивает его. После сальто с поворотом на 180° прыгун в темп делает переднее сальто *(рис. 39).*

Рондад — флик-фляк — двойное заднее сальто

Данный акробатический прыжок долгое время считался пределом в области прыжков. Впервые этот рекордный прыжок был исполнен русским артистом Сосиным-отцом, а затем его сыном. С 1925 по 1939 год никому из спортсменов не удавалось повторить его, и только молодой артист Маслюков в 1939 году смог исполнить этот прыжок. В дальнейшем в связи с бурным ростом физкультурного движения в нашей стране выросли прекрасные советские прыгуны-рекордсмены, которые легко исполняют этот прыжок. Двойное сальто исполняется как с рондада, так и с флик-фляка. Резко выкрученный флик-фляк дает дополнительную инерцию и поэтому облегчает выполнение двойного сальто. Для его исполнения необходимы:

1) высокий прыжок, т. е. исполняющий должен делать высокое заднее сальто;
2) резкость при крутке сальто, т. е. умение и способность брать резкую и вместе с тем плотную группировку на заднее сальто;
3) обладание смелостью и высокими волевыми качествами.

Разучивать двойное сальто рекомендуется сначала на лонже (лучше подвесной), затем без лонжи. И только после того, как прыжок будет окончательно отработан и исполняющий приобретет абсолютную уверенность в его исполнении, можно делать его самостоятельно.

Исполнение. Взяв сильный разбег, сделав резкие рондад и флик-фляк, с резким курбетом после флик-фляка, прыгун прямыми ногами отталкивается от пола, взлетает вверх, слегка отклоняя корпус назад. При взлете он свободно и сильно выбрасывает руки вверх назад, берет плотную, широкую группировку, резко подтягивает колени к груди и также резко выкручивает двойное заднее группированное сальто. Отпуская колени от груди, выпрямляясь, он приходит на пол (рис. 40).

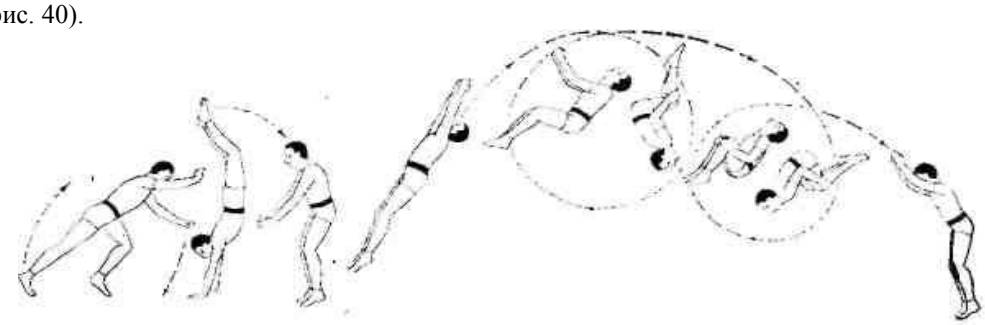


Рис. 40

На опыте выявлено, что нет такого акробата даже среди самых талантливых в этой области, которому удавалось бы в совершенстве овладеть всеми трюками в одинаковой мере. Один показывает себя лучше в флик-фляке, но хуже исполняет, например, заднее сальто, другой обладает хорошим прыжком, делает высокое заднее или переднее сальто и, наоборот, слабее делает флик-фляк и т. д. Все это обусловливается разными природными особенностями занимающихся, их конституцией, волевыми качествами и т. д. Поэтому рекомендуется преподавателям обратить внимание на восприятие учеником того или иного упражнения, определить, на что ученик более способен, и в зависимости от этого больше задерживаться на тех упражнениях, для которых у него больше данных. Так, например, если один ученик хорошо владеет флик-фляком, то следует практиковать этот флик-фляк, доводя его до совершенства, т. е. делать его в различных вариантах: в темпе, на месте в темпе, стрекассированный, в сторону и т. д. Другому удается лучше переднее или арабское сальто; рекомендуется заниматься с ним дальше в этой области, тренируя переднее сальто в темпе (до трех), а арабское сальто по кругу или в длину. Сказанное выше не означает что ученик, проявивший способности к какому-либо упражнению, может останавливаться только на нем. Он должен быть знаком со всеми видами акробатических прыжков.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

III юношеский разряд

(мальчики, девочки)

1. Равновесие «ласточка»
2. Кувырок вперёд в сед ноги вместе
3. Наклон вперёд
4. «Мост» из положения лёжа
5. Стойка на лопатках
6. Кувырок назад
7. «Колесо»
8. Шпагат
9. Стойка на голове
10. Кувырок вперёд – прыжок на одну ногу (вальсет) – «колесо»

11. Рондат
12. С разбега темповой подскок и переворот вперёд (на две или на одну ногу)
13. Из О.С. темповой подскок и рондат
14. Прыжок вверх прогнувшись
15. В темпе кувырок назад и вставая прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом

II юношеский разряд

(мальчики, девочки)

1. Равновесие «ласточка»
2. Перекидка вперёд на две
3. Кувырок вперёд в сед ноги вместе
4. Наклон вперёд
5. Стойка на лопатках без поддержки руками
6. Прыжок прогнувшись
7. «Мост» из положения стоя
8. Два шпагата
9. Горизонтальный упор на локтях или на локте с поддержкой
10. Из упора лёжа силой согнувшись стойка на голове
11. С разбега сальто вперёд в группировке - мальчики
12. С разбега рондат
13. Переворот назад (фляк)
14. Переворот вперед
15. С разбега темповой подскок и переворот вперёд на одну - девочки
16. Рондат - отскок с поворотом на 180^0 - рондат
17. Темповой переворот.

I юношеский разряд

(мальчики, девочки)

1. Фронтальное равновесие
2. Переворот вперед
3. Кувырок вперёд на одну
4. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить) – мальчики, перекидка назад - девочки
5. «Колесо» вперёд на одну руку
6. Перекидка вперёд на две или одну ногу
7. Два шага галопа – прыжок со сменой ног – мальчики, прыжок шагом - девочки
8. Сальто вперед согнувшись
9. Рондат – переворот назад (фляк)
10. Переворот назад (фляк)
11. Сальто назад в группировке
12. Фляк в упор лёжа
13. Шпагат
14. Упор углом ноги вместе или врозь
15. Горизонтальный упор на локте с поддержкой
16. Маховое сальто с поворотом на 180^0 - девочки
17. С разбега рондат – девочки
18. Переворот назад (фляк) – прыжок вверх прогнувшись - девочки

III разряд

(мальчики, девочки)

1. Перекидной прыжок
2. Пререкидка назад (любая) - мальчики
3. Переворот вперед
4. Кувырок вперёд согнувшись ноги вместе
5. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180^0 - мальчики
6. Рондат – переворот назад (фляк)
7. Сальто назад согнувшись мальчики
8. Переворот назад (фляк)– прыжок вверх прогнувшись - мальчики
9. Прыжок кольцом одной - девочки
10. Перекидка назад со сменой ног - девочки
11. Стойка с поворотом на 180^0 - кувырок вперёд
12. Кувырок вперёд согнувшись ноги вместе
13. С разбега маховое сальто с поворотом на 180^0
14. Переворот назад - прыжок вверх прогнувшись
15. С разбега рондат – переворот назад (фляк)

16. Переворот назад (фляк) - девочки
17. Фляк на колено
18. Шпагат
19. Сальто назад в группировке – девочки
20. Стойка на голове силой из шпагата – выход в стойку на руках
21. Прыжок с поворотом на 360^0
22. Фронтальное равновесие – мальчики
23. Затяжка одной - девочки
24. Рондат – сальто в группировке или Рондат – фляк – отскок с поворотом на 180^0 - переворот на две
25. Сальто вперёд согнувшись или маховое сальто боком.

II разряд
(мальчики, девочки)

1. Из упора стоя согнувшись выход силой в стойку на руках
2. Рондат - переворот назад (фляк)
3. Прыжок согнувшись ноги врозь - мальчики
4. Сальто назад прогнувшись
5. Рондат – переворот назад (фляк)
6. Фляк в шпагат
7. Угол ноги вместе или врозь
8. Перекидка назад из седа
9. Темповое сальто
10. Стойка на руках - поворот на 180^0 - кувырок вперёд ного врозь
11. Переворот назад (фляк)
12. Сальто назад в группировке
13. Прыжок с поворотом на 360^0 - на колено
14. Крокоди на одной руке – мальчики
15. Стойка на груди - девочки
16. Прыжок в кольцо касаясь - девочки
17. Рондат - переворот назад
18. Сальто назад согнувшись
19. С разбега рондат – переворот назад (фляк)
20. Сальто назад в группировке
21. Переворот назад (фляк) – прыжок вверх прогнувшись
22. Рондат - фляк - сальто группированное или Рондат - сальто прогнувшись (бланш)
23. Темповой переворот - сальто группированное вперёд или «Колесо» - сальто боком (арабское).

3.13. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание каждого из этапов овладения новыми прыжками представлено как логическое сочетание трёх разнонаправленных программ спортивной подготовки, влияющих на процессы формирования двигательного навыка изучаемого упражнения.

Цель программы *усложнённых условий выполнения упражнений* – довести основные двигательные характеристики базовых упражнений до модельных параметров изучаемого прыжка путём поэтапного изменения режимов усложнения. Средства усложнённых условий значительно повышают специально-физическую подготовленность спортсменов. За базовые упражнения приняты акробатический прыжки аналогичной или родственной с изучаемым элементом структурной группы, двигательное содержание которых на один сальтовый или винтовой оборот меньше целевого прыжка.

Средствами усложнения условий приняты:
- уменьшение количества разгонных элементов (фляков) при выполнении базовых прыжков с места;
- уменьшение длины разбеговой части при выполнении прыжковых элементов, предшествующих изучаемому упражнению;
- изменение высоты места приземления при выполнении базовых упражнений.

Цель программы *непосредственного овладения изучаемым упражнением* – довести изучаемое упражнение до уровня соответствующих контрольных нормативов, предусмотренных в каждом периоде спортивной подготовки при выполнении его в тренажёрных и стандартных условиях средствами поэтапно изменяющихся режимов. Подготовка к непосредственному включению нового прыжкового упражнения в обучающую систему (предлагаемй комплекс средств и методов) начинается в процессе совершенствования двигательного навыка акробатического элемента, который по сложности уступал и предшествовал овладеваемому прыжку. При этом прыжок для следующего овладения выступает в качестве одного из упражнений опережающей сложности.

Цель программы *опережающей сложности для упражнений, выполняемых в тренажерных условиях*, - за счет введения в искусственных условиях разнонаправленных усложнений динамической структуры в изучаемое

упражнение создать своеобразный запас технической подготовленности спортсменов, выражающийся в вырабатывании специфической помехоустойчивости навыка целевого прыжка.

Кроме того, реализация программы опережающей сложности предполагает решение стратегических задач в общей системе обучения акробатическим прыжкам за счет выбора одного из упражнений данной программы в качестве элемента для последующего освоения. Данные прыжки (опережающей сложности), технически подпитывая изучаемое упражнение, сами проходят первый тренировочный этап по созданию двигательного представления в тренажерных условиях.

Таким образом, прослеживается логический выход на новый тренировочный этап сложности.

Интересна также методика обучения *прыжкам на батуте*, предлагаемая заслуженным тренером России Л.А. Бакиной. Она предлагает следующую последовательность обучения прыжкам на батуте начинающих спортсменов:

Обучение прыжкам вверх.
Прыжки вверх в группировке, согнувшись ноги вместе, согнувшись ноги врозь.
Прыжок в сед.
Прыжок с поворотом на 180°.
Прыжок из седа с поворотом встать.
Прыжок с поворотом в сед.
Прыжок сесть с поворотом на 180°, сесть и встать.
Прыжок на живот.
Прыжок на спину.
Прыжок со спины с поворотом встать.
Прыжок с поворотом на 360°.
Прыжок вперед на спину с поворотом на 180°.
Прыжок назад на живот с поворотом на 180°.
Прыжок с живота назад на спину в группировке и согнувшись.
Прыжок со спины вперед на живот в группировке и согнувшись.
Прыжок со спины назад на живот.
Прыжок назад со спины на ноги.
Прыжок с живота назад на спину в группировке, согнувшись.
Прыжок со спины с поворотом на 180° на спину.
Прыжок вперед на живот с поворотом на 360°.
Лет на спину прогнувшись (213П).
3/4 сальто назад в группировке, согнувшись и прогнувшись.
2131 П.
Сальто вперед в группировке.
Сальто назад в группировке.
Сальто вперед согнувшись.
Сальто назад согнувшись.
Сальто назад прогнувшись.
Сальто вперед прогнувшись.
5/4 сальто назад с живота.
Сальто вперед с поворотом на 180°, в группировке, согнувшись и прогнувшись.
5/4 сальто вперед со спины с поворотом на 180°.
Пируэт (сальто назад с поворотом на 360°).
Полтора пируэта вперед (сальто вперед с поворотом на 540°).
5/4 сальто назад с ног на спину в группировке.
1 и 3/4 сальто вперед.
Двойное сальто назад в группировке, согнувшись и прогнувшись.
Двойное сальто вперед в группировке.
Двойное сальто вперед с поворотом на 180° в группировке и согнувшись, и т.д.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ И ДВОЙНОМ МИНИ-ТРАМПЕ

Изучение упражнений на батуте проходит через приспособительный этап, который особенно необходим в работе с детьми. Цель его - нейтрализовать естественные защитные реакции организма, связанные с новыми, необычными условиями спортивной деятельности, незнанием свойств снаряда.

Прежде всего, необходимо создать у занимающихся представление об упругих качествах сетки, сохранении равновесия в воздухе и способе нейтрализации отдачи сетки (остановке). Достигается это с помощью следующих упражнений:

1) хождение по сетке,
2) прыжки на обеих ногах на месте,
3) то же, руки вверх,
4) прыжки с одной ноги на другую,
5) кувырки вперед и назад,
6) небольшие темповые подскоки в основных исходных положениях (на животе, на спине, в седе и т.п.).

Задачи этого этапа решаются эффективнее, если применять игровой метод тренировки.

После завершения этого этапа переходят к изучению основных упражнений («к основной школе») - специфических элементов техники. Тщательность овладения «основной школой» - залог будущих успехов; её нужно совершенствовать беспрерывно на всех этапах спортивного мастерства, шлифуя каждую деталь движения.

На батуте к основным относятся следующие упражнения (излагаются в последовательности, рекомендуемой для обучения):

Темповые подскоки.
Прыжок в сед.
Прыжки в группировке, согнувшись и согнувшись ноги врозь.
Прыжки с полувинтом и винтом (с ног, колен и из седа).
1/4 оборота вперед и назад.
1/2 оборота вперед и назад.
Прыжки с поворотом на 180° и 360° с живота на живот.
Прыжки с полувинтом и винтом с живота и спины.
3/4 оборота (сальто) вперед и назад.
Оборот (сальто) вперед и назад.
Упражнения 9 и 10 с полувинтом и винтом.

Многие из приведенных упражнений имеют варианты. Во всех случаях ведущим является упражнение, выполняемое с ног на ноги. Например, 3/4 оборота вперед можно исполнять с ног, из седа, с живота. Ведущей является первая разновидность.

При изучении прямых прыжков важно научиться сохранять равновесие в воздухе и правильно, ритмично отталкиваться.

Здесь же следует рассмотреть и технику остановки. Нейтрализация отдачи сетки достигается быстрым и сильным сгибанием ног в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах (в прыжках в этот момент, наоборот, происходит энергичное разгибание). Руки, двигаясь вверх, достигают только уровня плеч.

Умение быстро полностью остановиться очень важно для будущего батутиста, гак как в процессе освоения различных элементов и, особенно при разучивании комбинаций, часто возникают ситуации, требующие немедленной остановки.

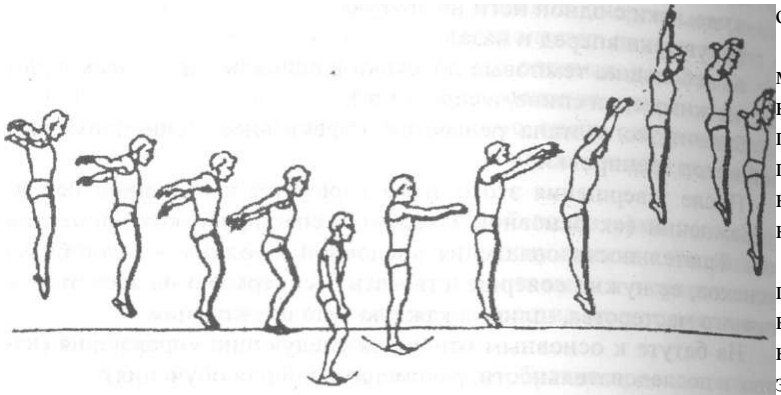


Рис. 64. Прямые прыжки (качи).

Прямые прыжки (качи). Достигнуть максимальной высоты отталкивания в упражнениях на батуте можно только после выполнения 2-3 прыжков на месте, которые в практике называются подскоками. Простое на первый взгляд упражнение необходимо тщательно изучать и совершенствовать на всех этапах спортивной деятельности.

Различают ***качи*** (прямые прыжки на батуте перед выполнением комбинации для достижения высоты полета, и ***темпы*** (прямой прыжок перед непосредственным выполнением сальтового элемента на батуте или двойном мини-трампе - служит для принятия правильного исходного положения при отталкивании от сетки перед выполнением элемента с вращением вокруг поперечной оси). Техника качей и темпов несколько отличается.

Последовательность изучения прямых прыжков:

- Изучение последовательности движений на полу (особенно работы рук);
- Прыжки на батуте руки на поясе
- Прыжки на батуте руки прижаты вдоль тела
- Прыжки на батуте руки прижаты к голове
- Прыжки на батуте руки вверх
- Прыжки на батуте с работой рук
- Имитация работы руками во время прыжков на полу без прыжков и с прыжками (1, 2, 5, 10)

Прыжок в сед представляет собой не что иное, как прямой прыжок с ног в сед. Он может исполняться также, в группировке и согнувшись. Кроме того, многочисленными вариантами упражнения являются прыжки из седа в сед и с коленей в сед. Прыжок с ног в сед. Разучивается вслед за темповыми подскоками. Это объясняется не только легкостью изучения, но и очень высокой эмоциональностью упражнения для новичков всех возрастов.

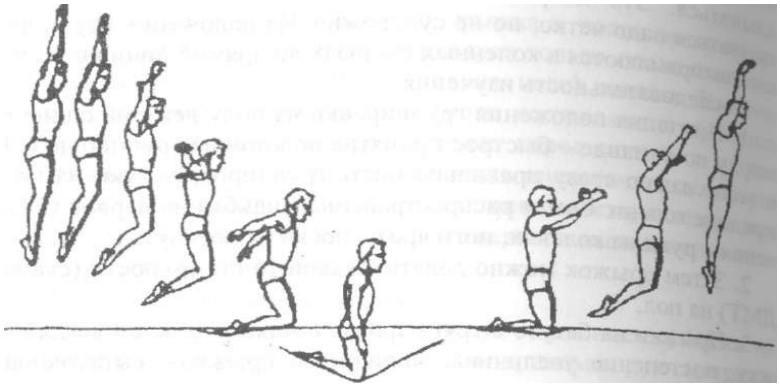
Последовательность изучения:

- Изучение положения седа на полу
- Прыжок в сед с места на батуте. Можно на мате.
- Прыжок в сед с 2 прыжков на батуте.
- Прыжок в сед с места с махом рук и правильным при ходом на сетку.
- Прыжок в сед и прыжок, встать с 3 - 5 качей.

В это время можно составить комбинацию - прыжок сесть - встать - прыжок в группировке - прыжок сесть и встать, возможны всевозможные сочетания с прыжками в группировке, согнувшись и согнувшись ноги врозь.

Прыжки в группировке, согнувшись и согнувшись ноги врозь - первые упражнения, знакомящие с положениями тела в воздухе. После их освоения рекомендуется опробовать все варианты: в сед, из седа на ноги, из седа в сед.

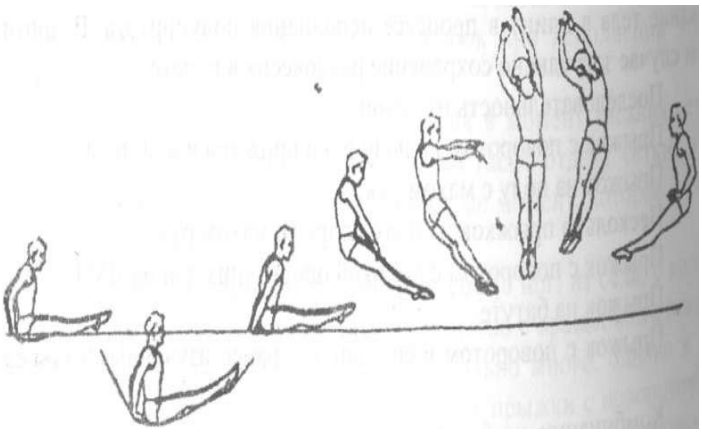
Прыжок на колени. Из исходного положения с колен (вспомогательное) исполняются многочисленные подводящие упражнения, являющиеся промежуточной ступенью для разучивания прыжков на малой высоте. Высота, с которой осуществляется приход на колени, не должна превышать 80 - 90 см, чтобы избежать травматических повреждений.



Последовательность изучения:
- Ознакомление с положением стоя на коленях.
- Из исходного положения на коленях прыжок на ноги.
- Темповые прыжки на коленях.
- Из основной стойки прыжок на колени.
- Прямые прыжки - прыжок на колени - прямые прыжки.
- Примерная комбинация. После прямых прыжков - прыжок в группировке в сед - прыжок на колени - прыжок согнувшись на ноги прыжок на колени - прыжок в сед - прыжок на ноги.

Прыжок с поворотом на 180° (с ног, из седа, с колен - упражнения, с которых начинается знакомство с вращениями вокруг вертикальной оси тела. Этих прыжков довольно много, однако к основным из них следует отнести четыре: с ног прыжки с поворотлм на 180° на ноги; из седа на ноги, из седа в сед. Многие варианты этих прыжков, в частности аналогичные прыжки с колен, служат водящими к вышеперечисленным.

Последовательность изучения:
- Прыжок с поворотом на полу руки прижаты вдоль тела.
- Прыжок на полу с махом рук.
- Несколько прыжков на полу подряд с махом рук.
- Прыжок с поворотом с высокой опоры вниз или на ДМТ.
- Прыжок на батуте.
- Прыжок с поворотом в сочетании с ранее изученными прыжками.
- Комбинации из 5 - 6 прыжков. Например: темповые прыжки вверх- прыжок в группировке на ноги - прыжок согнувшись на ноги - прыжок с полупируэтом на ноги - прыжок в сед - прыжок на колени - прыжок с полупируэтом на ноги - прыжок с полупируэтом на ноги.



Прыжок из седа с поворотом в сед.

Последовательность обучения.

Спортсмен сидит на батуте в положении седа. Поднимая руки тренер поднимает его в воздух с поворотом на 180° и опускает на сетку в положение седа. Затем этот прыжок выполняется с 3 - 5 прыжков. Руки во время поворота прижаты к голове. Тело выпрямлено, ноги натянуты и вместе.

Прыжок из седа с поворотом встать.
Прыжок с поворотом в сед.
Прыжок из седа с поворотом в сед.
Прыжок с поворотом на 360°.
Из седа прыжок с пируэтом в сед.
С ног 1/4 оборота вперёд и назад.
Прыжок на живот (1/4 сальто вперед с ног на живот.
Прыжок на спину (1/4 сальто назад с ног на спину.
1/2 оборота вперёд и назад с живота и спины.
Прыжок с живота назад на спину в группировке и согнувшись.
Прыжок со спины вперед на живот в группировке и согнувшись.
Прыжки с ног живота и спины с полупируэтом и пируэтом.
Прыжок со спины с поворотом встать.
Прыжок вперёд на спину с поворотом на 180°.
Прыжок назад на живот с поворотом на 180°.
Прыжок вперёд на живот с поворотом на 360°.
Прыжок назад на спину с поворотом на 360°.
С ног обороты вперёд и назад на ноги (сальто).
Сальто вперёд в группировке.

Последовательность изучения:
- С ног кувырок вперед.
- С колен кувырок вперед с постановкой рук.

- Прыжок на колени - полет-кувырок вперед с помощью рук.
- Прыжок на колени - полет-кувырок вперед без помощи рук (освоить так, чтобы точно контролировать движение, приземляясь на спину).
- Прыжок на колени - оборот вперед в сед.
- С ног (с места) оборот вперед в сед.
- То же после подскоков.
- То же в комбинациях.
- Прыжок на колени и оборот вперед на ноги.
- С ног (с места) оборот вперед на ноги. И то же с подскоков.
- Примерная комбинация: качи - темповой подскок (темп) - сальто вперед согнувшись на ноги - прыжок в сед - прыжок на колени - сальто вперед в группировке на ноги.

С ног сальто назад на ноги.
3/4 оборота вперёд и назад.
С ног 3/4 оборота вперёд на спину.
С ног 3/4 оборота назад на живот.

Параллельно с этим идет освоение основных вариантов (динамик) **прыжка на двойном мини-трампе** в следующей последовательности:

Разбег - наскок (прямой прыжок) - подскок (выполнение первого соревновательного элемента) - соскок (выполнение второго соревновательного элемента) - приземлении;

Разбег - наскок (выполнение первого соревнователь элемента) - соскок (выполнение второго соревновательного элемента) - приземление.

Как видно весь прыжок на двойном минитрампе можно условно разделить на несколько фаз, которые несколько изменяются в зависимости от того, какой вариант (динамика) прыжка используется.

Разбег играет важную роль при выполнении последующих фаз прыжка. У высококвалифицированных спортсменов скорость разбега достигает 7,6 - 8,2 м/с. С ростом мастерства она увеличивается. От скорости разбега и силы толчка от опоры зависит время нахождения гимнаста в фазах полета. Длина разбега у начинающих обычно не превышает 8 - 12 м, а у спортсменов высших разрядов - 25 м. Для правильного выполнения разбега необходимо начинать его с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения спортсмена на старте, наращивать скорость постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений. Для того чтобы рассчитать его, надо знать длину и количество беговых шагов. При правильном разбеге их длина постепенно увеличивается. Последний, перед наскоком на мостик, несколько короче предыдущего.

Напрыгивание в зону наскока и отталкивание выполняются в момент приобретения спортсменом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей ноги. Траектория полета зависит от квалификации спортсмена и формы выполняемого прыжка. Техника выполнения соревновательных прыжков схожа с батутной, и включает в себя следующие составляющие: отталкивание - выполнение фигуры (группировка, согнувшись, прогнувшись) - раскрытие и подготовка к приземлению или отталкиванию для последующего прыжка - приземление или отталкивание.

Приземление завершает прыжок, определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия спортсмена направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Чёткое приземление в прыжках на двойном мини-трампе существенно повышает впечатление об их выполнения.

Можно предложить следующую последовательность обучения прыжкам на двойном мини-трампе:

1. Освоение основных прыжков на батуте (смотри выше).

2. Освоение основных вариантов (динамик) прыжка на двойном мини-трампе.

- разбег - наскок (прямой прыжок вверх из зоны подскока) - подскок (прямой прыжок вверх из зоны подскока в зону подскока) - соскок (прямой прыжок вверх из зоны подскока в зону приземления) - приземление;

- разбег - наскок (прямой прыжок вверх из зоны наскока в зону подскока) - соскок (прямой прыжок вверх из зоны подскока в зону приземления) - приземление;

На этом уровне необходимо освоить технику разбега приземления, технику отталкивания от сетки двойного мини-трампа из зон наскока и подскока.

3. Освоение прямых прыжков (согнувшись ноги врозь согнувшись, в группировке) после отталкивания в разных зонах в следующей последовательности

- из зоны поскока в зону соскока;
- из зоны подскока в зону подскока;
- из зоны наскока в зону подскока.

4. Освоение простейших соединений (связок) после отталкивания из заны подскока или из зоны наскока, например:

- разбег - наскок - прыжок вверх в группировке - прыжок согнувшись ноги врозь в соскок;
- разбег - наскок - прыжок согнувшись - прыжок вверх в группировке в соскок и т.д.

5.Освоение поворотов вокруг продольной оси (на 180° и 360°) после отталкивания в разных зонах.

6.Освоение соединений прыжков согнувшись, согнувшись ноги врозь, в группировке и прыжков с поворотами вокруг продольной оси, например:

- разбег - наскок - прыжок согнувшись - прыжок с поворотом на 180° в соскок.
- разбег - наскок - прыжок с поворотом на 360° - прыжок согнувшись ноги врозь и т.д.

7.Освоение сальто вперед в группировке и согнувшись после отталкивания:

−из зоны поскока в зону соскока;

−из зоны подскока в зону подскока;

−из зоны наскока в зону подскока.

8. Освоение соединений прыжков согнувшись, согнувшись врозь, в группировке и сальто вперед, например:

−разбег - наскок - прыжок вверх в группировке - сальто в группировке; разбег - сальто вперед в группировке из зоны наскока в зону подскока - прыжок в группировке из зоны подскока в зону приземления и т.д.

9.Освоение сальто вперед с поворотом на 180° в группировке и согнувщись после отталкивания:

- из зоны поскока в зону соскока;
- из зоны подскока в зону подскока;
- из зоны наскока в зону подскока.

10.Освоение соединений прыжков согнувшись, согнувшись ноги врозь в группировке и сальто вперед с поворотом в различных положениях, например:

разбег - наскок - прыжок вверх в группировке - сальто вперед с поворотом на 180° и т.д.

11.Освоение сальто назад в группировке, согнувшись и прогнувшись после отталкивания:

из зоны поскока в зону соскока;

из зоны подскока в зону подскока.

-12.Освоение простейших соединений (связок) с сальто назад, например:

разбег - наскок - сальто назад - прыжок согнувшись ноги врозь в соскок и т.д.

После освоения этих элементов и соединений можно переходить к освоению соревновательных комбинаций, включающих два сальтовых элемента.

Учебный материал для групп начальной подготовки

Прямые прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°, прыжок в группировке, прыжок согнувшись, прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок на колени, прыжок с колен встать, прыжок с колен встать с поворотом на 180°, 360°, прыжок в сед, прыжок из седа встать, прыжок из седа встать с поворотом на 180°, 360°, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед, прыжок в упор стоя на колени, прыжок на живот, прыжок с живота встать, прыжок с живота встать с поворотом на 180°, прыжок с поворотом на 180° на живот, прыжок на спину, прыжок со спины встать, прыжок со спины встать с поворотом на 180°, 360°, связки и комбинации из вышеперечисленных элементов. Сальто вперед в группировке, согнувшись; сальто назад в группировке, согнувшись, прямое; прыжок с живота в темпе на спину в группировке, прыжок со спины на ноги с переворотом через голову; связки и комбинации из изученных элементов.

Учебный материал для групп этапа начальной специализации

Этап специализированной подготовки прыгунов предполагает освоение большого объема элементов, соединений, упражнений специальной акробатической подготовки, гимнастических упражнений и в целом фундаментальную техническую подготовку.

Элементы прыжковой «школы», базовые прыжки объединяются в комбинации с конкретной перспективной направленностью. Помимо овладения упражнениями разрядных требований, техническая подготовленность прыгунов на этом этапе предполагает совершенное владение упражнениями специальной технической подготовки. При этом особо важно овладение прыгунами профилирующими прыжками различных структурных групп упражнений на дорожке, батуте и ДМТ, что в дальнейшем дает безусловный эффект положительного переноса навыка при изучении большого числа других элементов и соединении.

Гимнастическая подготовка на этом этапе заключается в увеличении удельного веса упражнений избирательного характера на снарядах с направленностью специальной физическом подготовки, расширения диапазона применения навыков, приобретённых в прыжках на батуте, АКД и ДМТ, совершенствования гимнастического стиля движений выполнением более сложных упражнении относительно периода начальной подготовки и решения других частных задач.

Сальто вперед и назад в положениях в группировке, согнувшись и прямое с поворотами на 180°, 360°; связки и комбинации из изученных элементов. Сальто назад на живот, с живота сальто назад, лет на спину, со спины сальто вперед с поворотом на 180°; связки и комбинации из изученных элементов.

В целом, применением комплекса средств создается основа физической подготовленности, с одной стороны, необходимая для текущих задач технической подготовки, с другой - приобретения опережаюшего «запаса прочности» физической подготовленности прыгуна, как базы его спортивного совершенствования. Причём основными средствами решения этой задачи должны быть упражнения координационного и скоростно-силового характера в соответствии со спецификой режима двигательной деятельности в прыжках на АКД и ДМТ.

Удельный вес тренажерной подготовки на этом этапе существенно возрастает как за счет увеличения количества применяемых тренажёров и приспособлений, так и увеличения объема тренировочных заданий.

В связи с увеличением количества соревнований на этом этапе приобретает важность психологическая подготовка с основной направленностью воспитания личности спортсмена и, в частности, совершенствования волевой подготовленности спортсмена.

Учебный материал для групп этапа углублённой специализации

Двойное сальто вперед с поворотом на 180° в положениях в группировке и согнувшись, двойное сальто назад в положениях в группировке, согнувшись и прямое; связки и комбинации из изученных элементов.

Учебный материал для групп спортивного совершенствования

Двойные и тройные сальто вперед и назад с поворотами на 180°, 360°, 720° в положениях в группировке, согнувшись и прямое; связки и комбинации из изученных элементов. Упражнения тренажерной подготовки на батуте, установленное вровень с полом, с приземлением после прыжка на сетку батута с подкладыванием мата, или страховочное приспособление на батуте, или с приземлением в упругую поролоновую яму: сальто вперед, впереди назад с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; двойное сальто вперед в группировке и согнувшись; двойное сальто вперед с полупируэтом во втором; двойное сальто назад в группировке и согнувшись; сальто боком, летом, твист летом.

3.14. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка занимающихся отделения прыжков на батуте организована в соответствии с «Положением об организации технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте» (далее Положение).

Положение разработано на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), утверждённой Федерацией прыжков на батуте России, 2012 год. Авторы Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф.

Положение является локальным документом (актом) Учреждения. Регламентирует организацию технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте, как составной части многолетнего процесса спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине), направленной на подготовку спортивного резерва, обеспечение достижений международного уровня.

Содержанием технической подготовки являются: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте изложены в виде цифровой записи прыжков, применяемой в Российской Федерации.

Содержит примерное схематическое сочетание последовательности изучения прыжков и определённого возраста занимающихся (спортсменов), что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания, закрепления и совершенствования прыжковых элементов и комбинаций в прыжках на батуте, двойном мини-трампе и акробатической дорожке.

Техническая подготовка является частью комплексной целенаправленной программы спортивной подготовки и направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс спортивной подготовки является процессом изучением техники, переходящим в ее совершенствование.

В связи с высокой координационной сложностью прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе важнейшее место в процессе спортивной подготовки занимает техническая подготовка, которая состоит из двух взаимосвязанных разделов: подготовка соревновательных программ и специализированная техническая подготовка. В основе специализированной технической подготовки лежит специальный тренировочный материал, реализуемый преимущественно в ведущих школах страны нетрадиционными, оригинальными способами. Ее содержание, организационно-методические формы направлены на решение не только текущих, но и перспективных задач.

Подготовка соревновательных программ как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства. Основными средствами подготовки соревновательных программ - являются отдельные элементы, соединения и целостные пробные комбинации.

Показателем технического мастерства соревновательных комбинаций является: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке.

Специальную техническую подготовку можно условно разделить на базовую и тренажерную.

Базовая подготовка заключается в овладении спортсменами помимо упражнений классификационных требований, определенным объемом базовых прыжков, обеспечивающего расширение диапазон двигательных возможностей спортсмена, высокую избирательное его действий и результативность в нормативных программах, а также создание надежной технической основы для овладения последующим классификационным рубежом. Базовая подготовка представляет многолетний постоянно действующий процесс, начиная с уровня подготовленности, соответствующего старшим юношеским разрядам. В основе этого вида подготовки лежат следующие относительно стабильные тренировочные упражнения с постепенно усложняющимися элементами, их окончания в форме соединений и комбинаций.

Батут: выполнение простых сальто на количество, на время (без нарушения техники); выполнение заданий: сложные разновидности сальто вперед - простые - назад (например: 823П - 4Г - 821 П - 4Г - 82IC - 4Г' - 8211 4Г и т.д.); сложные назад - простые назад (4П - 822П -4П -822С - 411 - 822Г - 4П и т.д.); простые вперед - сложные назад (41П 822П - 41П 822С - 41 П — 811П и т.д.); периодическое образцовое выполнение иерархической цепочки элементов конкретных структурных групп с постепенным их усложнением и т.д.

Двойной мини-трамп: выполнение простых соединений типа сальто вперед с поворотом - бланш на высоту, на точность приземления; выполнение прыжков опережающей сложности на батуте, на двойном мини-трампе без предварительного разбега, периодическое образцовое выполнение иерархической цепочки элементов конкретных структурных групп с постепенным их усложнением и т.д.

Акробатическая дорожка: выполнение простых соединений типа сальто вперед с поворотом - бланш на высоту, на точность приземления; выполнение прыжков опережающей сложности на акробатической дорожке без предварительного разбега, периодическое образцовое выполнение иерархической цепочки элементов конкретных структурных групп с постепенным их усложнением и т.д.

1.1. Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на батуте» в цифровом изложении приведено в Таблице № 12.

1.2. Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на батуте» в текстовом изложении приведено в Таблице № 13.

1.3. Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на двойном мини-трампе» изложено в таблице № 14.

1.4. Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на акробатической дорожке» изложено в Таблице № 15.

Таблица № 12

Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на батуте» в цифровом изложении

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и связки из предложенных элементов, включая элементы предыдущих этапов спортивной подготовки.

Цифровая запись прыжков на батуте: Первая цифра: 1 - прыжок без вращений; 2 - прыжок с вращением; 3 - прыжок с вращением назад; Вторая цифра: 1 -элемент с ног, 2- с живота, 3 - со спины, 4 - из седа; Третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90 гр - 1 четверть); Четвёртая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180 гр - полвинта).

Группы начальной подготовки			
6 -7 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
1403-4, 2322, 2112, 214-С, 3112, 3112 (дев), 3113 (мал), 313 (мал), 314-Г, 314-С, 2322, 3222 (дев), 333 (дев).	1402-4, 213, 214-Г, 314-Г (дев), 3112.	1101-104 (мал), 1101-1104 (дев), 1401-1 1402-1 (мал), 322.	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104 (дев), 1401-4 (дев), 140-4, 232, 2321 (дев), 241, 211, 2111 (дев) , 2411, 311, 3111, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322 (дев), 332, 3321, 333 (мал).
7 - 8 лет			
1404-4 (мал), 243, 2413, 2113 (мал), 214-С (дев), 2141-Г, 2141-С (мал), 2141-П (мал), 215-2151, 314-П, 3113 (дев), 3131 (дев), 3142, 3131 (дев), 315 (мал), 2351 (мал), 324, 325-Г.	213 (дев), 313 (дев), 2322 (мал), 2323 (дев), 234 (дев), 314-С, 3223 (дев).	313 (мал), 2313 (мал).	1101-104 (мал), 1101-1104 (дев), 1401-1 1402-1 (мал), 1402-4, 1403-4, 2112, 213 (мал), 214-Г, 214-С (мал), 3112, 3113 (мал), 314-Г, 2322 (дев), 2323 (мал), 234, 2231, 322, 3222 (дев), 3223 (мал), 333 (дев)
8 - 9 лет			
1404-4 (дев), 2113 (дев), 215 (дев), 2141-С (дев), 2141-П (дев), 2143 (мал), 2152 (мал), 2181-Г (мал), 217-Г (мал), 315 (дев), 318-Г, 2341, 2351 (дев), 2342 (дев), 2231 (дев), 325-С, 3144 (дев).	243 (дев), 2141-Г (дев), 314-П (дев), 3142, 315 (мал), 324 (дев), 325-Г, 325-С (дев).	2141-Г (мал), 2141-С (мал), 2141-П (мал), 3131 (дев).	1404-4 (мал), 243 (мал), 215-2151 (мал), 2322, 2413, 2113, 213 (дев), 214-С (дев), 3113 (дев), 313, 314-С, 314-П (мал), 2323 (дев), 234 (дев), 2313 (мал), 234 (дев), 324 (мал), 325-Г (мал), 2351 (мал), 3223 (дев).
группы тренировочного этапа подготовки			
9 - 10 лет			
2145 (мал), 217-С (мал), 2181-С (мал), 3144, 318-С, 2353, 3252 (мал), 2143 (дев), 217-Г (дев), 2181-Г (дев), 2271 (дев), 325-П (дев).	2143 (мал), 217-Г (мал), 2181-Г (мал), 318-Г, 2141-П (дев), 315 (дев), 2341 (дев).	2141-П (мал), 2152 (мал), 3131 (мал), 315 (мал).	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104 (дев), 1401-4 (дев), 140-4 (мал), 110-4 (дев), 1401-1 1402-1 (мал), 1404-4, 232, 2321 (дев), 241, 243, 211, 215 (дев), 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231 (дев), 2411, 2413 (дев), 2322, 2351 (дев), 2413, 311, 3111, 3131 (дев), 3142 (дев), 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322 (дев), 324 (дев), 332, 3321, 333 (мал), 2141-Г, 2141-С, 3142 (мал), 2342 (мал), 325-Г (дев), 325-С (мал), 325-П (мал), 314-П (дев).
10 - 11 лет			
2181-С, 2183-Г (мал), 318-П (мал), 3182-Г 1+1 (мал), 2355 (мал), 2271 (мал), 3171 (дев), 3252 (дев).	2145 (мал), 3144, 318-С, 217-С (дев), 2181-Г (дев), 2353 (дев), 2271 (дев), 325-П (дев).	217-С (мал), 217-Г (дев), 2181-Г (мал), 3141-3151 (мал), 318-Г, 2342 (дев),	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104 (дев), 1401-4 (дев), 140-4 (мал), 110-4 (дев), 1401-1 1402-1 (мал), 1404-4, 232, 2321 (дев), 241, 243, 211, 215 (дев), 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231 (дев), 2411, 2413 (дев), 2322, 2351 (дев), 2413, 311, 3111, 3131 (дев), 3142 (дев), 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322 (дев), 324 (дев), 332, 3321, 333 (мал), 2141-Г, 2141-С, 3142 (мал), 2342 (мал), 325-Г (дев), 325-С, 325-П (мал), 314-П (дев), 2141-П, 2143, 2152

			(мал), 217-Г (мал), 3131 (мал), 315, 2353 (мал), 3252 (мал).
11 - 12 лет			
2183-С (Мал), 3182-С 1+1 (мал), 2145 (дев), 2183-С (дев), 3146 (дев), 3182-Г 1+1 (дев).	2183-Г (мал), 318-П (мал), 3182-Г 1+1 (мал), 2355 (мал), 2181-С (дев), 318-С (дев), 3252 (дев).	2145 (мал), 2181-С (мал), 3144 (мал), 3171, 318-С (мал), 3144 (дев), 2353 (дев), 2271 (дев), 325-П (дев).	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П (мал), 314-П , 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353 (мал), 3252 (мал), 217-С (мал), 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г.
12 - 13 лет			
2185-Г (мал), 2185-С (мал), 2183-Г 2+1 (мал), 3184-Г 1 + 3 (мал), 3184-Г 2 +2 (мал), 2183-Г 2 +1 (дев), 318-П (дев), 2355 (дев).	3182-С 1 + 1 (мал), 2145 (дев), 2183-С (дев), 3182-Г 1 + 1 (дев).	3146, 318-П (мал), 3182-Г 1+1 (мал), 2183-Г (дев), 318-С (дев).	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П, 314-П, 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353, 3252, 217-С, 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г, 2145 (мал), 2181-С, 3144, 3171, 318-С (мал), 2355 (мал).
13 - 14 лет			
2185-С (мал), 2183-С 2 +1 (мал), 21(11) (мал), 3184-С 1 +3 (мал), 3184-П 2+2 (мал), 329 (мал), 2183-С 2 +1 (дев), 3184-Г 1+ 3 (дев), 3184-Г 2+2 (дев).	2185-Г (мал), 3184-Г 2+ 2 (мал), 2183-Г 2+ 1 (дев), 318-П (дев), 2355 (дев).	2183-Г 2+ 1 (мал), 3184-Г 1+ 3 (мал), 2145 (дев), 2183-С (дев), 3182-С 1+1 (дев).	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П, 314-П, 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353, 3252, 217-С, 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г, 2145 (мал), 2181-С, 3144, 3171, 318-С, 2355 (мал), 2183-Г, 2183-С (мал), 3146, 318-П (мал), 3182-Г 1+ 1, 3182-С 1+ 1 (мал), 2391(мал).
группы этапа совершенствования спортивного мастерства			
14 - 15 лет			
2183-П 2+ 1 (мал), 3186-С 1 +5 (мал), 3186-П 3 +3 (мал), 31(12)2-Г 1+ 1 (мал), 21(12)1-Г (дев), 3184-С 1+ 3 (дев), 3184-П 2 +2 (дев), 2391 (дев), 329 (дев).	2185-С (мал), 21 (11) (мал), 3184-С 1+ 3, 2183-Г 2+ 1 (дев), 2183-С 2 +1 (дев), 3184-Г 2+ 2 (дев).	2185-Г (мал), 2183-С 2 +1 (мал), 3184-П 2 +2 (мал), 329 (мал), 2183-Г 2 +1 (дев), 2355 (дев).	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П, 314-П, 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353, 3252, 217-С, 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г, 2145 (мал), 2181-С, 3144, 3171, 318-С, 2355 (мал), 2183-Г, 2183-С, 3146, 318-П, 3182-Г 1+ 1, 3182-С 1+ 1, 2391 (мал), 2183-Г 2+1 (мал), 3184-Г 1+ 3 (мал), 3184-Г 2 +2 (мал), 2145 (дев).
15 - 16 лет			
2185-С (дев), 21(12)1-С, 31(12)2-С 1 +1 (мал), 2183-П 2+ 1 (дев), 3186-П 3 +3 (дев).	2185-С (мал), 21(12)1-Г, 3186-С 1 +5 (мал), 3186-П 3+ 3 (мал), 31(12)2-Г 1 +1 (мал), 2186-Г (дев), 3184-С 1+ 3 (дев), 3184-П 2+ 2	2183-П 2+ 1 (мал), 21(11) (мал), 2183-С 2 +1 (дев), 3184-Г 1+ 3 (дев),	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П, 314-П, 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353, 3252, 217-С, 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г, 2145 (мал), 2181-С, 3144, 3171, 318-С, 2355, 2183-Г, 2183-С, 3146, 318-П, 3182-Г 1+ 1, 3182-

	(дев) . 2391 (дев), 329 (дев).		С 1+ 1, 2391 (мал), 2183-Г 2+1, 3184-Г 1+ 3 (мал), 3184-Г 2 +2 (мал), 2145 (дев), 2185-Г (мал), 2183-С 2+ 1 (мал), 3184-С 1 +3 (мал), 3184-П 2+2 (мал).
16 - 17 лет			
2185-П (2+3) (мал).	21(12)1-С (мал), 31(12)2-С 1 +1 (мал), 2185-С (дев), 3184-С 1+3 (дев).	2185- С (мал), 21(12)1-Г, 3186-С 1+5 (мал), 31(12)2-Г 1+ 1 (мал), 2185-Г (дев), 2183-П 2+ 1 (дев), 21(12)1-С (дев), 3184-П 2 +2 (дев), 3186-П 3+3 (дев), 2391 (дев), 329 (дев).	110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П, 314-П, 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353, 3252, 217-С, 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г, 2145 (мал), 2181-С, 3144, 3171, 318-С, 2355, 2183-Г, 2183-С, 3146, 318-П, 3182-Г 1+ 1, 3182-С 1+ 1, 2391 (мал), 2183-Г 2+1, 3184-Г 1+ 3, 3184-Г 2 +2, 2145 (дев), 2185-Г (мал), 2183-С 2+ 1, 3184-С 1 +3 (мал), 3184-П 2+2 (мал), 2185-С (мал), 2183-П 2+1 (мал), 3186-П 3 +3 (мал).
группы этапа высшего спортивного мастерства			
17 лет и старше			
			110-Г, 110-С, 110-С<, 110-4, 1101-104, 1101-1104, 1401-4, 140-4, 110-4, 1401-1 1402-1, 1404-4, 232, 2321, 241, 243, 211, 215, 2111, 2112, 2113, 213, 214-Г, 214-С, 2231, 2411, 2413, 2322, 2351, 2413, 311, 3111, 3131, 3142, 231-2311, 232-2321, 222, 321-3211, 3221, 322, 324, 332, 3321, 333, 2141-Г, 2141-С, 3142, 2342, 325-Г, 325-С, 325-П, 314-П, 2141-П, 2143, 2152 (мал), 217-Г, 3131 (мал), 315, 2353, 3252, 217-С, 2181-Г, 3141-3151 (мал), 2271 (мал), 318-Г, 2145 (мал), 2181-С, 3144, 3171, 318-С, 2355, 2183-Г, 2183-С, 3146, 318-П, 3182-Г 1+ 1, 3182-С 1+ 1, 2391, 2183-Г 2+1, 3184-Г 1+ 3, 3184-Г 2 +2, 2145 (дев), 2185-Г, 2183-С 2+ 1, 3184-С 1 +3, 3184-П 2+2, 2185-С, 2183-П 2+1, 3186-П 3 +3, 2185-С (мал), 2185-П (2+3) (мал), 21(12)1-Г, 21(12)1-С, 3186-С 1+5 (мал), 31(12)2-Г 1+1 (мал), 31(12)2-С 1+1 (мал) .

Таблица № 13

Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на батуте» в текстовом изложении

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и связки из предложенных элементов, включая элементы предыдущих этапов спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки			
6 -7 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Прыжки: из седа поворот на 540* в сед, с поворотом вперёд на 360* поворот на живот, с ног сальто вперёд согнувшись, с ног назад с поворотом на 360* на спину (дев), с ног назад с поворотом на 540* на живот (мал), сальто назад в группировке, сальто назад сонувшисьт, со спины перекатом назад встать на ноги (дев).	Прыжки: из седа поворот на 360* в сед, лёт на спину, сальто вперёд в группировке, сальто назад в группировке (дев), с ног назад с поворотом на 360* на спину.	Прыжки: с ног вперёд с поворотом в сед (мал), с ног поворот на 360* в сед (дев), из седа с поворотом в сед - из седа с поворотом на 360* на ноги (мал), с живота на спину.	Прыжки с ног: группировка, складка ноги вместе, складка ноги врозь, сед назад, прыжок с поворотом в сед (дев). Прыжки: из седа с поворотом встать (дев), из седа в сед без поворота, со спины на живот, со спины с поворотом на спину (дев), из седа встать, на живот, вперёд с поворотом на спину (дев) , из седа встать с поворотом на 180*, прыжок на спину, прыжок с поворотом на живот, со спины встать - со спины встать с поворотом на 180*, со

			спины на живот- со спины с поворотом на спину, с живота через голову на спину, с живота встать - с живота встать с поворотом, с живота с поворотом на 180* на живот, с живота на спину (дев), со спины назад на живот, со спины назад через голову с поворотом лечь на спину, со спины перекатом назад встать на ноги (мал).
7 - 8 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Прыжки: из седа поворот 360* в сед (мал), из седа сальто на 270* на ноги, из седа встать с поворотом на 540* (мал), с ног вперёд с повоолтом на 540* на спину (мал), сальто вперёд согнувшись (дев), сальто вперёд с поворотом на 180* в группировке (мал), сальто вперёд с поворотом на 180* согнувшись (мал), сальто вперёд с поворотом на 180* прогнувшись (мал), сальто вперёд на живот - сальто 5/4 вперёд с поворотом на спину, сальто назад прогнувшись, с ног вращение назад с поворотом 540* на живот (дев), с ног сальто 3/4 назад с поворотом на спину (дев), с ног сальто назад 5/5 на спину (мал), со спины сальто вперёд 5/4 с поворотом на 180* на ноги (мал), с живота сальто назад, с живота сальто назад в группировке на ноги.	Прыжки: с ног вперёд лёт на спину, бланш назад на живот (дев), со спины вперёд с поворотом на 540* встать на ноги (дев), со спины вперёд сальто на спину (дев), сальто назад на согнувшись, с живота назад с поворотом на 540* на живот (дев).	Прыжки: со спины вперёд встать с поворотом на 540* (мал).	Прыжки: с ног с поворотом в сед (мал), с ног поворот на 360* в сед (дев), из седа с поворотом в сед - из седа с поворотом на 360* на ноги (мал), из седа поворот на 360* в сед, из седа поворот на 540* в сед, с ног вперёд на 360* поворот на живот, с ног лёт на спину (мал), саьлто вперёд в группировке, сальто вперёд согнувшись (мал), с ног назад с поворотом на 360* на спину, с ног назад с поворотом на 540* на живот (мал), сальто назад в группировке, со спины вперёд с поворотом на 540* на спину (мал), со спины встать с повоортом на 360*, назад с живота на спину, со спины перекатом назад встать на ноги (дев), бланш назад на живот (мал).
8 - 9 лет			
Прыжки: из седа поворот на 360* в сед (дев), вперёд с ног с поворотом 540* на спину (дев), сальто вперёд 5/4 на живот (дев), сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* (дев), сальто вперёд прогнушись с поворотом 180* на ноги (дев), сальто вперёд прогнувшись с поворотом 540* (мал), сальто назад прогнувшись с поворотом на 360*, сальто вперёд 5/4 с поворотм 360* на живот (мал), двойное сальто в перёд в группировке с поворотом 180* (мал), сальто вперёд 7/4 в группировке (мал), с ног назад сальто 5/4 на спину (дев), двойное сальто назад в группировке, со спины сальто вперёд с	Прыжки: из седа вперёд встать с поворотом на 540* (дев), сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (дев), сальот назад прогнувшись (дев), сальто назад 5/4 на спину (мал), с живота сальто назад на живот (дев), с живота сальто назад 5/4 в группировке, с живота сальто назад 5/4 согнувшись (дев).	Прыжки: сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (мал), сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* (мал), сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180* (мал), с ног сальто назад 3/4 с поворотом 180* на спину (дев).	Прыжки: из седа поворот 360* в сед (мал), из седа вперёд сальто 3/4 на ноги (мал), с ног вперёд сальто 5/4 на живот - с ног вперёд сальто 5/4 с поворотом 180* на спину (мал), из седа вперёд встать с поворотом 540* на ноги, с ног вперёд с поворотом 540 * в сед, с ног вперёд лёт на спину (дев), с ног вперёд сальто согнувшись (дев), с ног назад с поворотом 540* на живот (дев), назад сальто3/4 на живот, сальто назад согнувшись, сальто назад прогнувшись (мал), со спины вперёд с вращением 540* с поворотом на спину (дев), со спины сальто вперёд на спину (дев), со спины вперёд встать с поворотом на 540* (мал), с живота назад сальто на живот (мал), с живота назад сальто 5/4 в группировке на ноги (мал), со спины сальто вперёд 5/4 с поворотом 180* на ноги (мал), с живота вращение назад с поворотом 540* на живот (дев).

поворотом на спину, со спины сальто вперёд 5/4 с поворотом 180* (дев), со спины сальто вперёд с поворотом 360* (дев), с живота сальто назад согнувшись 5/4 на ноги.			

группы тренировочного этапа подготовки			
9 - 10 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Прыжки: сальто вперёд прогнувшись с 2,5 винтом 900* (мал), сальто вперёд 7/4 согнувшись на спину (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с поворотм 180* (мал), сальто назад прогнувшись с двумя винтами 720*, двойное сальто назад в согнувшись, со спины сальто вперёд сальто 5/4 с 1,5 винтом 540*, с живота сальто назад 5/4 с поворотом 360* (мал), сальто вперёд прогнувшись с поворотом с 1,5 винтом 540* (дев), сальто вперёд 7/4 в группировке на спину (дев), двойное сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (дев), с живота сальто назад прогнувшись 5/4 (дев).	Прыжки: сальто вперёд прогнувшись с поворотом 540* на ноги (мал), сальто вперёд 7/4 в группировке на спину (мал), двойное сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (мал), двойное сальто назад в группировке, сальто вперед прогнувшись с поворотом 180* на ноги, сальто назад 5/4 (дев), со спины сальто вперёд с поворотом 180* на спину (дев).	Прыжки: сальто вперёд прогнувшись с поворотом 180* (мал), сальто вперёд 5/4 с поворотм 360* на живот (мал), сальто назад 3/4 с поворотм 180* на спину(мал), сальто назад 5/4 на спину (мал).	Прыжки: с живота вперёд вращение с поворотом 180* на спину (дев), из седа встать на ноги с поворотом 180* , из седа встать с поворотом на 540* (дев), со спины вперёд с поворотом 360* на живот, со спины вращение вперёд с поворотом 360* на живот (дев), со спины сальто вперёд 5/4 встать с поворотом 180* (дев), с ног назад сальто 3/4 с поворотом 180* на спину (дев), сальто назад прогнувшись с поворотом 360*, с живота с поворотом на 180* на живот, с живота назад на спину (дев),с живота сальто назад на живот (дев), , сальто вперёд в группировке с поворотом 180*, сальто вперёд согнувшись с поворотом 180*, со спины сальто вперёд с поворотом 360* (мал), с живота сальто назад в группировке 5/4 (дев), с живота сальто назад 5/4 согнувшись (мал), с живота сальто назад 5/4 прогнувшись (мал), сальто назад прогнувшись (дев).
10 - 11 лет			
Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180*, двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтом 540* (мал), двойное сальто назад прогнувшись (мал), двойное сальто назад в группировке с поворотом 360* (два твиста) (мал), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтом 900* (мал), с живота сальто вперёд 7/4 с поворотом 180* (мал), сальто назад 7/4 с поворотом 180* (дев), с живота сальто назад сальто 5/4 с винтом 360* (дев).	Прыжки: сальто вперёд прогнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720*, двойное сальто назад согнувшись, сальто вперёд 7/4 согнувшись (дев), двойное сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (дев), со спины сальто вперёд 5/4 с 1,5 винтом 540* (дев), с живота сальто назад 5/4 прогнувшись (дев).	Прыжки: сальто вперёд 7/4 согнувшись (мал), сальто вперёд 7/4 в группировке (дев), двойное сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (мал), сальто назад прогнувшись поворотом 180* - сальто назад 5/4 с поворотом 180* на живот (мал), двойное сальто назад в группировке, со спины сальто вперёд с поворотом 360* на спину (дев).	Прыжки: с живота сальто назад 5/4 согнувшись, с живота сальто назад 5/4 прогнувшись (мал), сальто назад прогнувшись (дев), сальто вперёд прогнувшись с поворотом 180*, сальто вперёд прогнувшись с 1,5 винтом 540*, сальто вперёд 5/4 с винтом 360* (мал), сальто вперёд 7/4 в группировке (мал), сальто назад 3/4 с поворотом 180* (мал), сальто назад 5/4 на спину, со спины сальто вперёд 5/4 с 1,5 винтом 540* (мал), с живота сальто назад 5/4 с винтом (мал).
11 - 12 лет			
Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5	Прыжки: двойное сальто	Прыжки: сальто вперёд	Прыжки: сальто назад 5/4 с поворотом 360* с винтом, сальто

винтом 540* (мал), двойное сальто согнувшись с винтом 360* (два твиста) (мал),сальто вперёд прогнувшись с 2,5 винтом 900* (дев), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтом 540* (дев), сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080* (дев), двойное сальто назад в группировке с поворотом 360* (два твиста) (дев).	вперёд в группировке с 1,5 винтом 540*(мал), двойное сальто назад прогнувшись (мал), двойное сальто назад в группировке с поворотом 360* (два твиста) (мал), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* (дев), двойное сальто назад согнувшись (дев), с живота сальто назад 5/4 с винтом 360* (дев).	прогнувшись с 2,5 винтом 900* (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* (мал), сальто назад прогнувшись в двумя винтами 720*, сальто назад 7/4 с поворотом 180* , двойное сальто назад согнувшись (мал), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтом 900* (дев), с живота сальто назад 5/4 прогнувшись (дев).	вперёд сальто 7/4 в группировке, сальто назад 3/4 с поворотом 180* (мал), сальто назад сальто 5/4 на спину, со спины сальто вперёд 5/4 с 1,5 винтом 540* (мал), с живота сальто назад сальто 5/4 с винтом 360* (мал), сальто вперёд 7/4 согнувшись (мал), двойное сальто вперёд в группировке с поворотом 180*, сальто назад с поворотом 180* - сальто назад 5/4 с поворотом 180* на живот (мал), двойное сальто назад в группиорвке.
12 - 13 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Прыжки: двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтом 900* (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтом 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (твист- полтора винта) (мал), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (дев), двойное сальто назад прогнувшись (дев), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтами 900* (дев).	Прыжки: двойное сальто назад согнувшись с поворотм 360* (два твиста) (мал), сальто вперёд прогнувшись в 2,5 винтами 900* (дев), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтом 540* (дев), двойное сальто назад в группировке с поворотом 360* (два твиста) (дев).	Прыжки: сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080*, двойное сальто назад прогнувшись (мал), двойное сальто назад в группировке с поворотом 360* (два твиста) (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтом 540* (дев), двойное сальто назад согнувшись (дев).	Прыжки: с живота сальто назад 5/4 прогнувшись, со спины сальто вперёд 5/4 с 1,5 винтом 540*, сальто вперёд согнувшись 7/4 , сальто вперёд прогнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180*, сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720*, сальто назад 7/4 с полувинтом, двойное сальто назад согнувшись (мал), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтом 900* (мал).
13 - 14 лет			
Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), сальто вперёд 11/4 990* с поворотом на спину (мал), двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (мал), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (мал), с живота сальто назад 9/4 на ноги (мал), двойное сальто назад в	Прыжки:двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта)	Прыжки: двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (мал), сальто вперёд прогувшись с 2,5 винтами 900* (дев),	Прыжки: двойное сальто назад согнувшись, двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтом 540* , двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтом 540* (мал), сальто назад пронувшись с 3,0 винтами 1080*, двойное сальто назад прогнувшись (мал), двойное сальто назад в группировке с поворотом 360* (два твиста), двойное сальто назад согнувшись с поворотом 360* (два твиста) (мал), со спины сальто вперёд 9/4 810* с поворотом 180* (мал).

группировке с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (дев), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (винт -винт) (дев).	(дев), двойное сальто назад прогнувшись (дев), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтами 900* (дев).	двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтом 540* (дев), двойное сальто назад согнувшись с винтом 360* (два твиста)(дев).	

группы этапа совершенствования спортивного мастерства

14 - 15 лет

ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Прыжки: двойное сальто вперёд прогувшись с 1,5 винтом 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад согнувшись с 3,0 винтами 1080* (твист - два с половиной винта) (мал), двойное сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080* (полтора - полтора винта) (мал), тройное сальто назад в группировке с винтом на 360* (три твиста) (мал), тройное сальто вперёд в группировке с поворотом 180* (дев), двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (дев), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (дев), со спины сальто вперёд 9/4 с поворотом 180* (дев), с живота сальто назад 9/4 (дев).	Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтом 900* (мал), сальто вперёд 11/4 (мал), двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (дев), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (дев), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (дев).	Прыжки: двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (мал), с живота сальто назад 9/4 (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (дев), со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтами 900* (дев).	Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* , сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720*, сальто назад 7/4 с поворотом 180* на спину, двойное сальто назад согнувшись, со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540*, двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтами 540*, сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080*, двойное сальто назад прогнувшись, двойное сальто назад в группирове с винтом 360* (два твиста), двойное сальто назад согнувшись с винтом 360* (два твиста), со спины вперёд сальто 9/4 с поворотом 180* (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (мал), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (мал), сальто вперёд с 2,5 винтами 900* (дев).

15 - 16 лет

Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (дев), тройное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180*, тройное сальто назад согнувшись с поворотом 360* (три твиста) (мал), двойное сальто вперёд прогнувшись с 1,5 винтом 540* (винт - полвинта) (дев), двойное сальто назад	Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), тройное сальто вперёд в группировке с поворотом 180*, двойное сальто назад согнувшись с 3,0 винтами 1080* (твист - два с половиной винта) (мал), двойное сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080* (полтора - полтора винта) (мал), тройное сальто назад в группировке с поворотом	Прыжки: двойное сальто вперёд прогнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), сальто вперёд 11/4 (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (дев), двойное	Прыжки: со спины сальто вперёд 5/4 с 2,5 винтами 900*, двойное сальто вперёд в группировке с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта), двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто согнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтми 720* (твист - полтора винта) (мал), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтми 720* (винт - винт) (мал).

прогнувшись с 3,0 винтами 1080* (полтора - полтора винта) (дев).	360* (три твиста) (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтами 900* (дев), двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтами 720* (твист - полтора) (дев), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (дев), со спины вперёд сальто 9/4 с поворотом 180* (дев), с живота назад сальто 9/4 (дев).	сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (дев),	
16 - 17 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Прыжок: двойное сальто вперёд прогнувшись с 2,5 винтами (винт - полтора винта) (мал).	Прыжки: тройноем сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* (мал), тройное сальто назад согнувшись с поворотом 360* (три твиста) (мал), двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (дев), двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта) (дев).	Прыжки: двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), тройное сальто вперёд в группировке с поворотом 180*, двойное сальто назад согнувшись с 3, винтами 1080* (твист - два с половиной винта) (мал), тройное сальто назад в группировке с поворотом 360* (три твиста) (мал), двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтами 900* (дев), двойное сальто вперёд прогнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (дев), тройное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180* (дев), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720* (винт - винт) (дев), двойное сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080* (полтора - полтора винта) (дев), со спины сальто вперёд 9/4 с поворотом 180* (дев), с живота сальто назад 9/4 (дев).	Прыжки: двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (твист - полтора винта), двойное сальто назад в группировке с 2,0 винтами 720* (винт - винт), двойное сальто вперёд согнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта), двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900* (мал), двойное сальто вперёд прогнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта) (мал), двойное сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080* (полтора - полтора винта) (мал).
группы этапа высшего спортивного мастерства			
17 лет и старше			
			Прыжки: двойное сальто вперёд в группировке с 2,5 винтами 900*, двойное сальто назад согнувшись с 2,0 винтамии 720* (твист - полтора винта), двойное сальто назад прогнувшись с 2,0 винтами 720* (винт - винт), двойное сальто вперёд согнувшись с 2,5 винтами 900*, двойное сальто вперёд прогнувшись с 1,5 винтами 540* (винт - полвинта), двойное сальто назад прогнувшись с 3,0 винтами 1080*

			(полтора - полтора винта), двойное сальто вперёд прогувшись с 2,5 винтами 900* (винт - полтора) (мал), тройное сальто вперёд в группировке с поворотом 180*, тройное сальто вперёд согнувшись с поворотом 180*, двойное сальто назад согнувшись с 3,0 винтами 1080* (твист - два с половиной винта) (мал), тройное сальто назад в группировке с винтом 360* (три твиста) (мал), тройное сальто назад согнувшись с винтом 360* (три твиста) (мал) .

Таблица № 14

Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на двойном минитрампе (ДМТ)» в текстовом изложении

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и связки из предложенных элементов, включая элементы предыдущих этапов спортивной подготовки.

группы начальной подготовки			
6 -7 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Соскок - Прыжок с 1/2 винтом; Прыжок с винтом; 4о; 4< .	Прыжок в группировке - подскок, соскок; Прыжок согнувшись - подскок, соскок; Прыжок ноги врозь - поскок, соскок.		
7 - 8 лет			
4о - подскок; 4< - подскок; 41о - подскок; 41< - подскок, соскок; 41/ - поскок, соскок; 42 - соскок.	Прыжок с винтом - подскок; 4о - соскок; 4< - соскок.	Подскок - Прыжок в группировке, Прыжок согнувшись , Прыжок ноги врозь; Соскок - Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом.	Соскок - Прыжок в группировке, Прыжок согнувшись, Прыжок ноги врозь.
8 - 9 лет			
Подскок, соскок - 43, 45, 801о, 800о; Подскок - 4/, 42; Соскок - 44.	Подскок - 4о, 4<, 41о, 41<, 41/; Соскок - 4о, 4< , 41/, 4/, 42.	Подскок - Прыжок с винтом; Соскок - 4о, 4<.	Прыжок в группировке - подскок, соскок; Прыжок согнушись - подскок, соскок; Прыжок ноги врозь - подскок, соскок; Соскок - Прыжок с 1/2 винтом, прыжок с винтом.

группы тренировочного этапа подготовки
9 - 10 лет

ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Подскок, соскок - 45, 801о, 800/. Подскок - 44, 800о, 800<; Соскок 46, 800о.	Подскок - 4/, 41о, 41<, 41/, 42, 43: Соскок - 41/, 43, 44, 800<.	Подскок - 4о, 4<; Соскок - 41о, 41<, 4/, 42.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом. Соскок - 4о, 4<.
10 - 11 лет			
Подскок - 800о, 46; Подскок, Соскок - 801<, 800/, 811о.	Подскок - 43, 44, 45, 800о; Соскок - 45, 801о, 800о, 800/.	Подскок - 41о, 41<, 41/ 42. Соскок - 41/, 43, 44.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4<; Соскок - 41о, 41<, 41/, 42.
11 - 12 лет			
Подскок, Соскок - 803о, 821о, 811о.	Подскок - 45, 801о; Подскок, Соскок - 801о, 800<, 800/, 811о.	Подскок - 41/, 43; Соскок - 46, 800о.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42; Соскок - 41/, 42. 44.
12 - 13 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
Подскок - 803о, 821о, 811<; Подскок, Соскок - 803<, 821<, 813о, 822о.	Подскок - 801о, 800<, 800/; Соскок - 803о, 821о; Подскок, Соскок - 801<, 811о 811<.	Подскок - 43, 46, 800о; Соскок - 800<, 800/; Подскок, Соскок - 45, 801о, 801<.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42, 41/, 42, 44; Соскок - 43, 800о.
13 - 14 лет			
Соскок - 821/, 12001о	Подскок, Соскок - 803о, 803<, 821о, 821<, 811<, 813о, 822о.	Поскок - 801о, 801<, 800<, 800/; Соскок - 803о; Подскок, Соскок - 801<, 811о.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42, 41/, 42, 43, 44, 46, 800о; Соскок - 45, 801о 800<, 800/.
группы этапа совершенствования спортивного мастерства			
14 - 15 лет			
Подскок, Соскок - 805о, 805<, 823<, 12001о, 813<, 815<, 822/, 833/; Подскок - 821/; Соскок - 12001<, 12101о.	Подскок - 803о, 821о, 811<; Соскок - 821/; Подскок, Соскок - 803<, 821<, 813о, 822о.	Подскок - 801<, 811о; Соскок - 803о, 821о, 811<.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42, 41/, 42, 43, 44, 46, 800о, 45, 801о, 800<, 800/; Соскок - 801<, 811о.
15 - 16 лет			
Подскок, Соскок - 12001<, 12101о; Подскок - 12001о, 833/; соскок - 12101<.	Подскок, Соскок - 805о, 805<, 823<, 813<, 815<, 822/; Подскок - 821/; Соскок 12001о, 833/.	Подскок - 803о, 821о, 811<; Соскок - 821/; Подскок, Соскок - 803<, 821<, 813о, 833о.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42, 41/, 42, 43, 44, 46, 800о, 45, 801о, 800<, 800/, 801<, 821о, 811о, ; Соскок - 803о, 821о, 811<.
16 - 17 лет			

Подскок, Соскок - 12101о; Подскок - 12001<, 12101о, 12101<.	Подскок, Соскок- 12001о, 833/; Подскок - 805<, 823<, 815<; Соскок - 12001<, 12101о, 12101<.	Подскок, Соскок - 805о, 813<, 822о; Подскок - 803<, 821<, 821/, 813о; Соскок - 805<, 823<, 815< .	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42, 41/, 42, 43, 44, 46, 800о, 45, 801о, 800<, 800/, 801<, 821о, 811о, 803о, 821о, 811<; Соскок - 803<, 821о, 821<, 821/, 822о.
группы этапа высшего спортивного мастерства			
17 лет и старше			
Женщины: Подскок, Соскок - 805о, 805<, 823<, 12001о, 12001<, 813<, 815<, 822/, 833/.	Подскок, Соскок - 12001<, 12101о, 12101<; Подскок - 12001о, 833/.	Подскок - 805о, 805<, 823<, 813<, 815<, 822/; Соскок - 12001о, 833/.	Подскок, Соскок - Прыжок в группировке , Прыжок согнушись, Прыжок ноги врозь, Прыжок с 1/2 винтом, Прыжок с винтом, 4о, 4/, 4<, 41о, 41<, 42, 41/, 42, 43, 44, 46, 800о, 45, 801о, 800<, 800/, 801<, 821о, 811о, 803о, 821о, 811<, 803<, 805о, 805<, 821о, 821<, 821/, 822о, 813о, . Соскок - 805<, 823<, 813<, 815<, 822/.

Таблица № 15

Содержание технической подготовки занимающихся (спортсменов) отделения прыжков на батуте в спортивной дисциплине «прыжки на акробатической дорожке (АКД)» в текстовом изложении

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и связки из предложенных элементов, включая элементы предыдущих этапов спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки			
6 -7 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
сальто вперёд Г, переворот вперёд, фляк, сальто назад Г,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, "мостик", рондат,	переворот боком	
7 - 8 лет			
сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом,	сальто вперёд Г, фляк, сальт назад Г,	стойка на руках, кувырок назад, переворот вперёд, рондат,	переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный),
8 - 9 лет			
сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто Г	сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П,	фляк, сальт назад Г,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г,

группы тренировочного этапа подготовки			
9 - 10 лет			
сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 2 винтами, двойное сальто назад С, двойное сальто назад с винтом Г - 820о	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г	сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, фляк, сальт назад Г
10 - 11 лет			
сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад П, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами - 822 (мал)	сальто назад с винтом, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 2 винтами, двойное сальто назад С,	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, фляк, сальто назад Г
11 - 12 лет			
двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о (дев), двойное сальто назад с винтом С - 820< (дев), двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал, дев), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами - 822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал)	двойное сальто назад П, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<,	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 2 винтами, двойное сальто назад С,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, фляк, сальто назад Г, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 2 винтами, двойное сальто назад С,
12 - 13 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о (дев), двойное сальто назад с винтом С - 820<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (дев), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (дев), двойное сальто назад с 2 винтами - 822 (дев), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал)	двойное сальто П, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал), двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810о,	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами,сальто
13 - 14 лет			

Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (дев), тройное сальто назад (дев)	двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал), двойное сальто П, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, фляк, сальто назад Г, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С,
группы этапа совершенствования спортивного мастерства			
14 - 15 лет			
двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (дев), тройное сальто назад (дев)	двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад , двойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал), двойное сальто П, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810б, двойное сальто назад с винтом С - 802/, двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821, двойное сальто назад с 2 винтами - 822,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, фляк, сальто назад Г, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад П, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, двойное сальто назад Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С -820<,
15 - 16 лет			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения
тройное сальто назад (дев)	двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад , двойное сальто	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал), двойное сальто П, сальто назад с 3 винтами,	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад П,

	назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (дев)	двойное сальто С, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, Мальчики: двойное сальто назад с винтом С - 802/, двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821, двойное сальто назад с 2 винтами - 822, ддвойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад	двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, двойное сальто назад Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С -820<, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто с винтом С - 802/
16 - 17 лет			
	двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад , двойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (дев), двойное сальто назад с с 3 винтами - 833 (дев), тройное сальто назад (дев)	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал), двойное сальто П, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, Мальчики: двойное сальто назад с винтом С - 802/, двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821, двойное сальто назад с 2 винтами - 822, ддвойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад, двойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, фляк, сальто назад Г, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад П, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, двойное сальто назад Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С -820<, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто с винтом С - 802/, двойное сальто назад с 1 1/2 винтами -821, двойное сальто назад с 2 винтами - 822
группы этапа высшего спортивного мастерства			
17 лет и старше			
ознакомление и детализированное разучивание	закрепление и совершенствование	выполнение элемента в "связках"	включение элемента в соревновательные упражнения

	двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад , двойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (дев), двойное сальто назад с с 3 винтами - 833 (дев), тройное сальто назад (дев)	сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто назад с винтом Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С - 820<, сальто назад с винтом С - 802/ (мал), двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821 (мал), двойное сальто назад с 2 винтами -822 (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (мал), тройное сальто назад (мал), двойное сальто П, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, Мальчики: двойное сальто назад с винтом С - 802/, двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821, двойное сальто назад с 2 винтами - 822, ддвойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад, двойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто назад (мал), двойное сальто назад с 3 винтами - 833 (дев)	стойка на руках, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот вперёд, рондат, переворот боком, кувырок вперёд, "мостик", кувырок вперёд с прыжка (длинный), сальто вперёд Г, сальто вперёд С, сальто назад С, темповое сальто, фляк, сальто назад Г, сальто вперёд с 1/2 винтом Г/С/П, сальто назад П, сальто назад с 1/2 винтом, сальто назад с винтом, двойное сальто назад Г, сальто назад с 1 1/2 винтами, сальто назад с 3 винтами, двойное сальто С, двойное сальто назад П, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810о, двойное сальто назад Г - 820о, двойное сальто назад с винтом С -820<, двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<, двойное сальто с винтом С - 802/, двойное сальто назад с 1 1/2 винтами -821, двойное сальто назад с 2 винтами - 822, двойное сальто назад с 3 винтами - 833, тройное сальто

3.15. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

– Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

– Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

– Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическая подготовка батутиста предполагает воспитание у него способности к преодолению объективных и субъективны трудностей, появляющихся в тренировочном процессе и на соревнованиях, формирование осознанной смелости и решительсти, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

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

К интенсивным психическим процессам, требующим формирования, развития и управления ими в спортивной деятельности батутиста относятся: восприятие времени и пространства, оказывающих влияние на точность выполнения прыжков и на перспективность овладения упражнениями высшей и рекордной сложности. Восприятие времени и пространства у батутистов характеризуется точностью двигательных действий и тонкостью восприятия параметров движения.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- ✓ развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- ✓ развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- ✓ формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- ✓ психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- ✓ формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить прыгуна к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- ✓ формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- ✓ формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- ✓ формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- ✓ овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- ✓ разработку индиви комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- ✓ совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- ✓ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- ✓ отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- ✓ сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий прыжками на батуте и ДМТ, АКД.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико- тактических действий в ходе соревнований;

Психологическая подготовка юных прыгунов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе *подготовки к конкретным соревнованиям* формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе *управления нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается па совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях,

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки в прыжках на батуте, ДМТ и АКД является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях, возникающих при выполнении прыжков. Примером может быть отклонение от прямолинейного, вдоль акробатической дорожки, двойного мини-трампа или батута, выполнения комбинации и способность относительно удачно продолжить комбинацию, как и подобное решение в случае утраты необходимого темпа или ритма упражнения. Формирование - следование рациональной линии поведения в условиях тренировки и особенно соревнований является одним из главных элементов тактической подготовки.

Значение тактической подготовленности во всей полноте проявляется на этапе зрелого спортивного мастерства. Заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конретных соревнований, что в прыжках на батуте, ДМТ и АКД изменчиво. Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы. Тактическая зрелость спортсмена проявляется и в таком построении произвольной программы и ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

Особое место занимает ***соревновательная надёжность,*** которая зависит от уровня развития специльной и общей выносливости.

Надёжность соревновательной деятельности следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне подготовленную соревновательную программу в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Безотказность проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, экономично, ритмично, красиво, на большой амплитуде и согласованно с партнёром (в синхронных прыжках) при отсутствии технических и комбинационных ошибок, в результате которых возникают нарушения программы, приводящие к снижению соревновательного результата.

Помехоустойчивость проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемой соревновательной программы. Основные помехи, возникаюшщие в процессе соревновательной деятельности, - это внешние неблагоприятные условия соревнований: качество акробатического ковра, освещённость, высота потолка, температура воздуха и др., также помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

Стабильность характеризует способность спортсмена и ширину диапазона, в котором многократно с большой вероятностью оказывается его соревновательная оценка, и проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-татических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;
- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;
- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;
- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;
- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- <u>специальная индивидуальная подготовленность</u>: техника и сложность выполнения прыжковых элементов, уровень хореографической подготовленности;
- <u>специальная физическая подготовленность</u>: общая и специальная выносливость, силовая подготовленность, координационные способности, функции равновесия и балансирования.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основных условий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена одновременно на:

- <u>перспективное</u> формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;
- <u>этапное</u> формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;
- <u>оперативное</u> формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в РФ. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Физическая культура в системе народного образования.

Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Содержание нормативов и структура комплекса ОФП и СФП. Место комплекса в содержании работы спортивных секций.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ.

Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте. Рост массовости спорта в России и достижений спортсменов.

Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения мастерства спортсменов

2. История возникновения прыжков на батуте

Слово **БАТУТ** (батуд) пришло к нам из итальянского языка (франц. batoude образовалось от итальянского battuta, что в буквальном переводе означает «удар»), это пружинящее приспособление для совершения прыжков-подскоков.

Первоначально использовали подобие батута эскимосы, которые на шкурах моржей подкидывали детей; англичане развлекались, подбрасывая людей на одеялах. Возможно, подобные забавы и являются основоположниками современных прыжков на батуте. Индейские племена изготовляли приспособления, похожие на батут, в XIX столетии.

Цирковые акробаты начали использовать в своих представлениях подобие батута еще два века назад. Именно гастролирующим цирковым труппам батут обязан своим широким распространением. Представления с удивительными акробатическими трюками не оставляли равнодушным ни одного зрителя. Люди сами пытались сделать нечто подобное, в результате появился прообраз нынешнего батута – конструкция из пружин и сетки.

В 1939 году американец Г. Ниссен запатентовал первый в мире батут и наладил их производство. Благодаря возможностям для достижения безупречной координации движений и виртуозного владения своим телом, батут стремительно ворвался в спорт, и занял свое место в тренировочных залах. В середине XX века он уже входил в программы подготовки военных летчиков, а чуть позднее стал обязательным элементом в подготовке космонавтов, причем одновременно и в СССР, и в США.

Становление прыжков на батуте как самостоятельного вида спорта ознаменовали первые национальные соревнования в Великобритании в 1958 году. А уже в 1964 году прошел первый чемпионат мира. Международная федерация гимнастики, созданная в 1969 году, дала толчок к активному развитию этого вида спорта во всем мире. С 2000 года прыжки на батуте являются олимпийским видом спорта, а членами международной федерации стали уже более 40 стран. Широко используется батут для демонстрации акробатических элементов в цирке.

Достижения российских спортсменов в прыжках на батуте просто не могут не вызывать гордость за свою страну. В России выросли настоящие легенды этого спорта, такие как заслуженный тренер России Виталий Фёдорович Дубко, воспитавший за свою карьеру около десятка чемпионов, 11-кратная чемпионка мира Ирина Караваева, самый титулованный прыгун за всю историю чемпионатов мира Александр Москаленко.

На сегодняшний день соревнования по прыжкам на батуте проводятся только в индивидуальном зачете и делятся на две дисциплины: индивидуальные прыжки и синхронные прыжки. В синхронных прыжках выступает одновременно пара спортсменов, и судьи оценивают не только технику элементов и сложность программы, но и синхронность ее исполнения. Каждое выступление включает 10 различных комбинаций вращений и сальто, причем в произвольные выступления спортсмены включают наиболее сложные сочетания акробатических элементов.

История прыжков на батуте на Кубани

Легендой и основателем прыжков на батуте на Кубани является Дубко Виталий Фёдорович. Окончил Краснодарский педагогический институт (1965). Возглавлял сборную команду России по прыжкам на батуте на Олимпийских Играх 2000 и 2004 годов, когда российские спортсмены Александр Москаленко и Ирина Караваева стали первыми в истории олимпийскими чемпионами по прыжкам на батуте. В 2000 году Международная федерация прыжков на батуте признала Виталия Дубко лучшим тренером XX века. Имеет награды:

- Два Ордена Почёта — *за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее, XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах.*
- Медаль «За выдающийся вклад в развитие Кубани» I степени.
- Почётный гражданин города Краснодара.
- Заслуженный работник физической культуры РФ — *за заслуги в развитии физической культуры и спорта*.
- Заслуженный тренер СССР (1980).

▪ Заслуженный тренер России.
▪ Почётный мастер спорта.

Воспитал плеяду выдающихся спортсменов. В том числе:

Караваева Ирина – Заслуженный мастер спорта России, 11 –кратная чемпионка России, многократная чемпионка Мира и Европы, является вице-президентом Федерации прыжков на батуте Краснодарского края, возглавляет Олимпийский совет Краснодарского края. До 2011 года являлась обладательницей мирового рекорда сложности прыжков (три тройных сальто в комбинации). Награждена медалью и орденом «За заслуги перед Отечеством» в 2000 году, медалью «За выдающийся вклад в развитие Кубани».

Ирина Караваева удостоена награды International Fair Play award (За приверженность принципам честной игры), которую она получила из рук президента Международного Олимпийского комитета. Награду получила за то, что исправила судейскую ошибку на Чемпионате Мира, который проходил в Дании в 2001 году. Тогда судьи присудили победу Ирине, хотя объективно Караваеву опередила немецкая спортсменка Анна Догонадзе. Чуть позже после турнира Ирина передала золотую медаль Догонадзе.

В настоящее время занимает должность директора ГБУ КК «Центр спортивной подготовки по прыжкам на батуте», судья Международной категории.

Александр Москаленко – Заслуженный мастер спорта СССР (1991), многократный чемпион Мира и Европы. Родился в 1969 году, станица Переясловская, Брюховецкого района, Краснодарского края.

Имеет награды:

▪ Орден Почёта — *за большой вклад в развитие физической культуры и спорта и высокие спортивные достижения на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее(2001)*

▪ Орден "За заслуги перед Отечеством" II степени — *за большой вклад в развитие физической культуры и спорта и высокие спортивные достижения (2006)*

▪ Медаль «Герой труда Кубани» (Краснодарский край, февраль 2005) - *за большой личный вклад в развитие физической культуры и спорта, подготовку олимпийского резерва на Кубани и высокие спортивные достижения.*

До весны 2006 года занимал пост главы департамента по физической культуре и спорту Краснодарского края.

С 2009 года по настоящее время является депутатом ЗСК от партии «Единая Россия».

Евгений Янес – Заслуженный мастер спорта СССР, многократный чемпион Мира, Европы и Советского Союза.

Евгений Яковенко – Заслуженный мастер спорта СССР, абсолютный чемпион Европы, неоднократный чемпион чемпионата СССР, судья Международной категории, председатель Всероссийской коллегии судей Федерации по прыжкам на батуте России.

Людмила Карпова – Мастер спорта России Международного класса, 8-кратная чемпионка СССР, чемпионка Европы.

Светлана Михайлова – Мастер спорта СССР Международного класса, 6-ти кратная чемпионка СССР и России, чемпионка Европы, судья Международной категории.

Ирина Слонова – Заслуженный мастер спорта СССР, многократная чемпионка Европы, призер чемпионата Мира.

Герман Хнычев – заслуженный мастер спорта, многократный чемпион Мира и Европы.

Наталья Чернова – Заслуженный мастер спорта России, чемпионка Мира, Европы, участница Олимпийских игр 2004 года, 2008 года.

Дмитрий Ушаков – Мастер спорта России Международного класса, серебряный призёр XXX Олимпийских Игр в Лондоне, многократный победитель всероссийских соревнований, участник международных соревнований.

На сегодняшний день в Краснодаре занятия по прыжкам на батуте организованы в нескольких специализированных залах:в Юбилейном микрорайоне, в поселке Пашковский, в посёлке Гидростроителей, СК «Знаменский» (пос. Новознаменский). Работают более 15 тренеров, из них 5 человек имеют звание «Заслуженный тренер России».

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма – (органы и системы).

Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы ангатонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, гигиена сна, жилища. Гигиена мест занятий прыжками на батуте.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы прыгунов на батуте в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям прыжкам на батуте.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля батутиста. Изменение показателей при правильном и неправильном построении тренировочного процесса.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым упражнениям. Требования, предъявляемые к страховке. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении упражнений.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей; ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой, соревнованием, в ходе соревнований и после него. Противопоказания к массажу. Приемы самомассажа.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки батутистов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

7. Общие основы методики обучения и тренировки.

Последовательность и методика изучения упражнений. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие о тренировке.

Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения (ознакомление с упражнениями, разучивание и их совершенствование).

Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки. Место и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий. Структура урока, распределение времени, подбор упражнений и их чередование. Ориентировочное количество повторений отдельных элементов, соединений и комбинаций в уроке для различных групп занимающихся.

Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

8. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке батутистов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств (мужчин и женщин) на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств батутистов и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением нормативами различных ступеней комплекса ОФП и СФП.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке батутистов, ведущие качества: быстрота, сила, гибкость, прыгучесть, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, специальная выносливость и др.

Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании и повышении спортивного мастерства.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовленности различных групп занимающихся.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для мужчин и женщин.

9. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки.

Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени) период, этап, месяц, неделю.

Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом.

Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

10. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства батутистов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций.

11. Основы техники упражнений.

Понятие о спортивной технике движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Классификация упражнений на батуте.

Особенности техники прыжков на батуте. Понятие о рациональной технике. Биомеханическая характеристика прыжков на батуте. Понятие о темпе и ритме в прыжках на батуте. Фазы прыжков: отталкивание, полетная фаза, вращение, приземление. Анализ и разбор техники изучаемых упражнений.

12. Терминология прыжков на батуте.

Значение терминологии. Принципы построения и правила современной терминологии: краткость, точность. Название должно раскрывать содержание. Определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, ног, рук. Определение основных терминов прыжков, индивидуальных упражнений, синхронных упражнений.

Правила и форма записи прыжков на батуте.

13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Значение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их численный состав. Инвентарь и оборудование мест соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Состав главной судейской коллегии, их права и обязанности. Правила составления произвольной программы. Судейство обязательной и произвольной программы.

14. Оборудование и инвентарь.

Необходимый инвентарь и оборудование для занятий прыжками на батуте. Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря. Выбор места и оборудование площадки для занятий на открытой местности.

15. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о значении музыки в занятиях и ее общих основ. Музыкальная динамика и динамические оттенки (форто, пиано, крещендо, стаккато, легато).

Размер, метр, ритм. Понятие о строении музыкальной фразы. Подбор музыкальных произведений для композиции.

16. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения, Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов.

17. Предотвращение допинга в спорте.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом. Примерный план антидопинговых мероприятий приведен в Таблице № 16.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг- контроля, списки запрещенных и

разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 16

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Формы и сроки проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	ноябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	лекции, беседы, индивидуальные консультации проводятся в соответствии с графиком	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
6	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	перед соревнованиями	Тренер в группе
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ответственный за антидопинговую профилактику
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
9	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

18. Профилактика экстремизма в подростковой среде.

Понятие «экстремизм» можно найти в словарях и других справочных изданиях еще 19 века. Оно происходит от латинского слова «экстремус», что значит «крайний». Экстремизм обозначается через понятия «нетерпимость», «насилие». В широком социокультурном смысле экстремизм может рассматриваться как девиантность – отклонение от моральных и правовых норм, существующих в обществе. При этом имеется множество форм экстремизма, которые по их параметрам можно определить как противоправные и преступные. В своих крайних формах экстремизм – это поведение, направленное на превышение пределов допустимого, намеренное нанесение ущерба, разрушающее воздействие, угрожающее существованию человека, общества, природы.

Экстремизм в молодежной среде особенно наглядно проявляется в так называемых преступлениях на почве ненависти. Это преступления, которые заранее планируются против людей другой национальности, расы или религии. В этом случае преступники выбирают жертву осознанно, именно по критерию отличия – «он не такой, как мы». Особенно часто насилие применяется в отношении иностранцев, которые внешне выделяются среди местного населения.

На территории Краснодарского края проживают представители более 120 национальностей. Развитие имеют направления: Эмо, Готы, Панки, Байкеры, Фанаты.
Ультрас «Ультрас-культура»
Атрибутика Ультрас

- Шарфы (на сленге — «розы»);
- Флаги;
- Растяжки (транспаранты, не путать с баннерами);
- Баннеры;
- «Креативные мысли»;
- Татуировки.

19. Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.

В целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении Учреждением подготовлен цикл бесед по вопросам пагубного влияния на организм ребёнка вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании; беседы по профилактике правонарушений в среде подростков.

3.16. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов реализации процесса спортивной подготовки. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Управление спортивной подготовки прыгунов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль

Предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль и учет

Осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль

Проводится в рамках одного занятия. Он предназначены для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру для рационального управления деятельностью занимающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния

занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты к крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке прыгунов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 сек. после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в таблице. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Таблица № 17

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Контроль за соревновательной деятельностью

Осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности прыжковых действий, ухудшению поведения прыгуна, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

– определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов на занятиях;

– систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование

Спортсмены проходят ежегодно углубленное медицинское обследование, которое включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше, при проведении текущего обследования прыгунов, дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

3.17. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Основными формами воспитательной работы являются:

- создание своих традиций: приём в группу, посвящение в юного спортсмена, награждение лучших в спорте, чествование победителей соревнований, чествование именинников, выпускные торжества;
- встречи с лучшими спортсменами школы, города, края;
- родительские собрания с участием тренеров и руководителей Школы;
- тематические беседы и утренники;
- трудовые сборы и субботники;
- организация семейных спортивных мероприятий: «папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди» и т.д.;
- походы в выходные дни, экскурсионные поездки, посещение различных спортивно-массовых мероприятий, посещение выступлений ведущих спортсменов («Мастер-класс»);
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- педагогическое мастерство участников процесса спортивной подготовки;
- активное моральное и материальное стимулирование;
- хорошая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества;
- наставническая и шефская работа старших воспитанников с младшими.

Так как, спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видам спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и занимающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как

физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших прыгунов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

3.18. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности прыгунов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и па отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности па другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

– аутогенная и психорегулирующая тренировка;
– средства внушения (внушенный сон-отдых);
– гипнотическое внушение;
– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
– музыка для релаксации;
– интересный и разнообразный досуг;
– дни профилактического отдыха;
– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
– отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов. В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положен принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена-прыгуна можно считать, если оно:

– сбалансировано по энергетической ценности;

– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

– соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, по не чаще одного-двух раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения па растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

3.19. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода спортивной подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику па всех последующих этапах подготовки.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований,

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть терминологией вида спорта и применять ее в занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь составить конспект занятия, и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- уметь руководить спортсменами на соревнованиях;
- оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе занимающихся в Учреждение;
- уметь самостоятельно составить план тренировки, вести дневник самоконтроля, проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладеть правилами страховки и помощи при выполнении упражнений.

Примерный план первого урока с группами начальной подготовки (время одного занятия 90 минут)

Задачи: знакомство с группой. Формирование правильной осанки: изучение положения рук, ног, головы. Изучение группировки.

Подготовительная часть (30 мин)

Построение. Объяснение задач тренировки. Повороты налево и направо. Ходьба, бег. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка); 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз – и.п. Повторить 16 раз.
2. И.п. – о.с.; 1 – упор присев; 2- встать – и.п. Повторить 16 раз.
3. И.п. – ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы налево; 2 - и.п.; 3-4 – то же направо. Повторить 16 раз.
4. И.п. – сед на полу, руки в стороны; 1-3 – пружинящий наклон вперед, руками коснуться носков ног; 4 – и.п. Повторить 16 раз.
5. И.п. – лежа на спине; 1 – поднять левую ногу; 2 – и.п.; 3-4 – то же на правую ногу. Повторить 12-16 раз.
6. И.п. – упор присев; 1 – левую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону на другую ногу. Повторить 12-16 раз.
7. И.п. – о.с., руки на поясе; 1-4 – прыжки на двух ногах на каждый счет. 32 прыжка.

Основная часть занятия (50 мин)

Показ и объяснение техники выполнения группировки.

1. Из седа на полу руки в стороны – группировка – и.п.Повторить 12-16 раз.
2. Из положения лежа на спине руки вверх – группировка – вернуться в и.п. Повторить 16-20 раз.
3. То же, что и в упр. № 2, но после выполнения группировки сделать 3-4 переката вперед и назад. Повторить 12-16 раз.
4. Из упора лежа, прогибаясь назад, упор лежа на бедрах, согнуть поочередно правую и левую ногу в колене до касания носком головы. Повторить 12-16 раз.
5. И.п. – стойка на коленях. Выпрямляя поочередно ногу назад и опираясь на руки, выполнить полушпаат – 12-16 раз на каждую ногу.
6. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: лежа на полу, ноги закреплены, руки на поясе – поднимание и опускание туловища. 2-3 серии по 8 раз.
7. С двух качей на батуте – подтянуть колени к груди без захвата голени руками.
8. То же, но с захватом голени руками.
9. То же, повторив 5-6 раз с между качами.
10. Примерная комбинация: прыжок в группировке – прыжок с поворотом на 180* - прыжок в группировке сесть – встать.

Заключительная часть занятия (10 мин)

Посторение, расчет на 1-й и 2-й. перестроение в две колонны. Эстафета с бегом 2-3 раза до определения победителя. Спокойная ходьба, легкий бег. Подведение итого занятия. Задание на дом.

При овладении судейскими навыками тренер в процессе спортивной подготовки объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполняемого другим спортсменом, выставить соответствующую оценку. Проводит детальный разбор произведенной сбавки, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать:

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

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

Занимающиеся должны хорошо знать правила соревнований.

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 и обязанности участников соревнований.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие:

- участвовать в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
- участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата;
- выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации принять участие в специальном семинаре по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению.

3.20. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В соревнованиях спортсмены участвуют согласно календарному плану соревнований. Соревнования делятся по характеру:

Классификационные – на них присваиваются спортивные разряды;
Не классификационные – на них разряд не присваивается;
Закрытые – без участия зрителей;
Открытые – допускаются все желающие;
Конкурсы – выполняются отдельные элементы или связки, по предварительным заявкам;
С листа – по неизвестной заранее программе;
По упрощённым правилам – без специальных требований, с двумя попытками.

Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям

№	Перечень соревнований	Возраст допуска (лет)	Уровень спортивной подготовки (мин. разряд)
1	Первенство ДЮСШ	5 - 6	3 юн
2	Первенство города, края, области	5 - 6	3 юн
3	Первенство региона, ведомства, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	5 - 6	3 юн
4	Всероссийские юношеские соревнования	9	I
5	Чемпионат региона, ведомства, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	9	II
6	Кубок России, чемпионат России	15	МС

Федерации могут устанавливать обязательные упражнения вместо первых упражнений для соревнований, которые они проводят самостоятельно. Порядок старта в предварительных соревнованиях определяется по жребию. Все участники делятся на группы, с примерным количеством не более 16 (шестнадцати) человек в группе; и каждая группа выполняет свои первые и вторые упражнения до начала старта следующей группы в предварительных соревнованиях. Порядок старта для второго упражнения остается таким же, как и в первом упражнении. Участники (или в соревнованиях по синхронным прыжкам, пары) с 8 лучшими оценками после предварительных соревнований (1-ое и 2-ое упражнения) выходят в финал. Стартовый порядок для финала определяется в соответствии с предварительным результатом, первым выступает участник с наименьшей предварительной оценкой.

Команда в прыжках на батуте состоит минимум из трех гимнастов, и максимум из четырех гимнастов (мужские и женские соревнования). Каждый член команды выполняет два предварительных и одно финальное упражнение. Оценкой команды за каждый этап является сумма трех наивысших оценок, полученных членами команды за каждый этап. На официальных международных чемпионатах пять лучших команд после предварительных соревнований выходят в командный финал. В командном финале три гимнаста из каждой команды выполняют одно произвольное упражнение с начальной суммой равной нулю. Все три оценки учитываются.

Победителем является участник, пара или команда с наивысшей абсолютной суммой баллов. На официальных международных чемпионатах, Олимпийских играх и Кубках Мира победителем является гимнаст, пара или команда с наивысшей суммой баллов, полученной в финале.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ И СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И СИНХРОННЫХ ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

В индивидуальных и синхронных прыжках на батуте каждое упражнение состоит из 10 элементов. Упражнение на батуте характеризуется высокими, непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед, без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей комбинацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования по прыжкам на батуте включают в себя три упражнения. Предварительные соревнования состоят из двух упражнений. Предварительных соревнованиях включает произвольные элементы и специальные требования. Порядок выполнения элементов определяется гимнастом по своему усмотрению.

Второе предварительное и финальное упражнение являются произвольными. В финальных соревнованиях выполняется одно произвольное упражнение.

Синхронные пары состоят из двух мужчин, или двух женщин. Участник может выступать только в составе одной синхронной пары. Партнёры должны выполнять одинаковые элементы в одно время и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ И СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИ-ТРАМПЕ

Соревнования на двойном мини-трампе состоят из четырех комбинаций (три комбинации в командных соревнованиях) с максимумом двумя элементами в комбинации. Комбинация на двойном мини-трампе характеризуется высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков. Комбинация на двойном мини-трампе должна демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад, с поворотами и без них. Комбинация должна демонстрировать высокий уровень координации движений.техники; высоты прыжков и сохранения высоты прыжков. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. В предварительных соревнованиях выполняется две (2) комбинации. В индивидуальном финале выполняется две комбинации. Каждая комбинация состоит из двух элементов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. **Для оценки эффективности деятельности учреждения**, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из учреждения в организации другого вида (например: ЦСП КК и УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.2. **Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.**

Контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

Внешний контроль за деятельностью учреждений, осуществляющих спортивную подготовку.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

Должностные лица, в том числе руководители органов управления в области физической культуры и спорта, при организации и осуществлении контроля не вправе ограничивать руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку в принятии им самостоятельных решений, находящихся в его компетенции в соответствии с Уставом и трудовым договором с руководителем.

Общественный контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Согласно части 4 и 5 статьи 34.6. Федерального закона представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Паралимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Целью контроля является обеспечение прав и законных интересов лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, повышение эффективности организации направленной на подготовку спортивного резерва.

Задачи контроля реализации ФССП:

- оказание информационно-методической помощи;
- содействие управлению качеством спортивной подготовки, направленное на непрерывное повышение ее уровня;
- выявление и устранение причин, несоблюдения федеральных стандартов спортивной подготовки, предупреждение причинения вреда (ущерба) лицам, проходящим спортивную подготовку;
- обеспечение единого подхода к оценке качества спортивной подготовки;
- применения мер к организациям при неисполнении или ненадлежащем исполнении требований федеральных стандартов спортивной подготовки,

Направления контроля:

- оценка соответствия спортивной подготовки требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;
- оценка состояния использования материально-технических ресурсов;
- оценка качества осуществления спортивной подготовки;
- установление причин и условий, определяющих ненадлежащее качество спортивной подготовки;
- обоснование выбора наиболее оптимального варианта решения вопроса улучшения качества спортивной подготовки.

4.3. **Оценка соответствия спортивной подготовки требованиям ФССП осуществляется в отношении:**

- структуры и содержания программ спортивной подготовки;
- выполнения нормативов ОФП и СФП;
- участия спортсменов в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемыми программами;
- результата реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки;
- особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условий реализации программ спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению, материально-технической базе и инфраструктуре организаций.

4.4. ***Внутренний контроль*** в учреждении за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.

Порядок осуществления учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся».

Цель и задачи организации внутреннего контроля.

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее – внутренний контроль) является обеспечение необходимого

качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава учреждений, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку учреждения, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства учреждения, соответствующих специалистов.

Должностные лица, осуществляющие внутренний контроль.

Внутренний контроль организуется руководителем учреждения, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор учреждения осуществляет общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора, специалисты учреждения в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) учреждения, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности учреждения и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы учреждения, график их проведения доводится до сведения тренеров) и внеплановыми.

Каждый тренер должен быть проверен и оценен порядка двух-четырех раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

4.5. **Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.**

Приём и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с «Правилами приема в Учреждение», которые регламентируют прием желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждение создаются приемная комиссия из 5 человек и апелляционная комиссия из 3 человек. Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов учреждения, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке рабо-ты приемной и апелляционной комиссии».

4.6. Совершеннолетние поступающие в учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

4.7. **Технология индивидуального отбора занимающихся.**

Технология индивидуального отбора детей для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта утверждена в «Положении об организации и проведении индивидуального отбора занимающихся», согласованным Тренерским советом и утвержденное приказом директора Учреждения.

В задачи Учреждения входит осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

В системе многолетней подготовки система спортивного отбора носит комплексный характер. Выделяются **три основных вида отбора**.

Первый – *начальный* отбор, который связан с определением склонности к занятиям определенными видами спорта (спортивными дисциплинами) и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй имеет своей целью отбор *наиболее перспективных занимающихся* для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.

Оба вида носят однократный характер и проводятся при приеме и зачислении на этапы спортивной подготовки лиц, поступающих в Учреждение для освоения программ спортивной подготовки.

Третий осуществляется систематически на протяжении всего периода занятий спортом – *отбор спортсменов в команду* для участия в соревнованиях (как по результатам промежуточного контроля, так и по итогам самих соревнований).

Предметом начального индивидуального спортивного отбора являются взаимосвязанные группы факторов:

- соответствие возраста поступающего требованиям избранного вида спорта;
- состояние здоровья поступающего, отсутствие медицинских противопоказаний к избранному виду спорта;
- влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта;
- гендерные и возрастные особенности развития поступающего;
- спортивная одаренность, индивидуальность, физическое развитие поступающего;
- психофизиологические особенности, характер, поведенческие особенности ребенка;
- техническая подготовленность и мастерство на этапах углубленной специализации.

4.8. **Организация первичного индивидуального отбора поступающих.**

Изучение степени спортивной пригодности начинается с осви-детельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское за-ключение об отсутствии противопоказаний к избранному виду спорта.

Члены приемной комиссии оценивают «внешние данные» по-ступающего, к которым относятся антропометрические данные - длина, вес, тела, пропорциональность телосложения, которые оцениваются по впечатлению.

Существенным фактором индивидуального обора является - влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта.

Скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчи-вость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложе-ние оцениваются в бальной системе:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.9. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (далее нормативы), обязательной технической подготовке на этапах углубленной специализации и высшего спортивного мастерства для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Нормативы (тесты) индивидуального отбора, обязательные к выполнению при зачислении в Учреждение, содержат минимальные требования по общей физической, специальной физической, технической подготовке для зачисления в группы этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.10. В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя тестирование, Учреждение разрабатывает балльную систему оценки показателей, которая утверждается приказом директора учреждения.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками от «0» (неудовлетворительно) до « 5 » (отлично) или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

4.11. Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки.

Проходным баллом для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки или перевода на очередной этап спортивной подготовки установлена - «1» (единица), где за основу взят обязательный к выполнению норматив (тест), утвержденный, в соответствии с возрастом и гендерными особенностями развития занимающихся, программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с требованиями ФССП.

Более высокие результаты оцениваются соответственно по шкале баллов от «двух» до «пяти».

4.12. При определении необходимого минимального количества баллов для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки применяется формула:

СБ = 1 х КН,

где

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Подведение итогов выполнения тестов осуществляется путём суммирования баллов за выполнение нормативов.

При равном количестве баллов учреждение самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю имеющего значительное влияние (3 балла) на дальнейшую результативность по избранному виду спорта.

При равном количестве баллов в профильном показателе сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату, измеряемому в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в учреждение.

4.13. **Организация индивидуального отбора перспективных спортсменов для прохождения углубленной специализации.**

Процесс спортивной подготовки на этапах углубленной специ-ализации и совершенствования спортивного мастерства связан с увеличе-нием сложности, объемов и интенсивности тренировочной работы.

Критериями индивидуального перспективного спортивного отбора на этапах спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья - отсутствие хронических заболеваний, рециди-вов травм, способность переносить большие физические нагрузки и вос-станавливаться после них;
- степень соответствия внешних данных (включая возрастные изменения) разработанным стандартам;
- способность без особых ограничений в питании поддерживать опти-мальный вес и работоспособность;
- техническая подготовленность – мастерство владения базовыми и профилирующими элементами техники;
- специальная физическая подготовленность – уровень развития физических качеств;
- динамика спортивных результатов за последний год;
- личностные и характерологические особенности, важные для занятий спортом – целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение и уравновешенность, дисциплинированность, инициатива и новаторство, стремление к достижению наивысших достижений в избранном виде спорта;
- результаты промежуточной и текущей аттестации.

4.14. **Организация индивидуального отбора для участия в соревнованиях.**

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

- состояние здоровья - отсутствие хронических и текущих травм, заболеваний;
- результаты последних двух-трех соревнований;
- результаты последней прикидки и контрольных соревнований;

- выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- стабильность выполнения соревновательных комбинаций, дистанций, дисциплин, упражнений в контрольных выполнениях на тренировках (в условиях соревновательного стандарта);

- в сложнокоординационных видах спорта соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности;

- личностные особенности – соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость, способность сохранять выдержку в экстремальных условиях.

Кроме этого на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

4.15. Для определения психофизиологических и поведенческих особенностей ребенка, основных черт характера спортсмена рекомендовано использовать предварительные и текущие просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОСТУПАЮЩИХ.

1. **Отношение к себе:**

- правдивость;
- честность;
- самокритичность;
- требовательность к себе;
- общительность;
- отзывчивость;
- дружелюбие;
- чувство собственного достоинства; дисциплинированность.

2. **Интересы, отношение к труду:**

- трудолюбие;
- интенсивность труда;
- интерес к избранному виду спорта.

3. **Способности:**

- двигательные;
- сенсорные;
- сенсомоторные (психомоторные);
- спортивная одаренность.

4. **Волевые качества:**

- самообладание;
- настойчивость;
- решительность;
- умение мобилизировать свои резервы.

5. **Спортивный результат:**

- наивысшее спортивное достижение;
- наивысшее достижение в текущем сезоне;
- способность превышать в соревнованиях тренировочный результат;
- частота срывов на ответственных соревнованиях;
- стабильность результатов;
- динамика результатов.

6. **Техническое мастерство:**

- арсенал технических приемов;
- техника на фоне утомления;
- арсенал технических приемов в условиях стресса.

7. **Тактическое мастерство:**

- умение реализовывать намеченную программу действий;
- умение сочетать простые действия со сложными;
- умение быстро перестроить свою деятельность;
- умение не теряться в сложной обстановке.

4.16. Влияние физических качеств и результативность по виду спорта прыжки на батуте представлены в Таблице № 18.

4.17. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта прыжки на батуте, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, таблица № 19;

- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), таблица № 20;

- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, таблица № 21;

- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства, таблица № 22.

Таблица № 18

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	2	среднее влияние
Гибкость	3	значительное 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 № 19

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание - разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
1.2. Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 3 х10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 х10 м (не более 10,5 с)
2.2. 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)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
2.4. 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)
2.5. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 сек)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 сек)
2.6. Гибкость	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

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 № 20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Сила	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)
1.2. Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 3 х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х10 м (не более 9,5 с)
2.2. 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)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (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 (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)

2.5. Гибкость	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
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	14,0	13,5
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	5,0	5,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	5,0	5,0
3.5. Прыжок с поворотом на 360* (баллы)	5,0	5,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	5,0	5,0
3.7. Спортивный разряд -		-

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 22,1 балл – юноши, 21,1 балл – девушки (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 № 21

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Сила	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)
1.2. Сила	Подтягивание в висе на Перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на Перекладине (не менее 3 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 5 х10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5 х10 м (не более 14,5 с)
2.2. 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)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 сек)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
2.5. 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)
2.6. Гибкость	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
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	15,5	15,0
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	5,0	5,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги	5,0	5,0

вместе (баллы)		
3.5. Прыжок с поворотом на 720* (баллы)	5,0	5,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	5,0	5,0
3.7. Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 22,1 балл (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. бязательной технической программы.

Таблица № 22

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Сила	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)
1.2. Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 5 х10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5 х10 м (не более 14,0 с)
2.2. 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)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 сек)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
2.5. Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
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	17,0	16,5
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	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 21,1 балл (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.

Бальная 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.

4.18. **Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.**

В Учреждении проводится промежуточный (текущий) и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта, основными формами которого являются:

соревнования;

сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

медицинское обследование.

Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:

выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

4.19. Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

Цели и задачи:

Цели:

- осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- подготовка спортивного резерва – лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд регионального и федерального уровня, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта;
- организация процесса спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки, направленного на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства, создание условий для освоения занимающимися (спортсменами) оптимальных объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи:

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта;
- оценка динамики общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовленности (СФП) и обязательной технической подготовленности (ОТП) занимающихся (спортсменов) на этапах спортивной подготовки;
- оценка динамики результативности соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов);
- оценка выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- оценка способностей к эффективному спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- оценка возможностей достижения высокого спортивного мастерства в конкретных спортивных дисциплинах;
- оценка перспектив достижения результатов международного класса;
- прогнозирование продолжительности сохранения достигнутого спортивного мастерства.

4.20. **Оценка качества спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);

- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по ОФП - динамика прироста индивидуальных показателей по ОФП (не менее чем у 80% спортсменов в группе);

- учет соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по установленной форме, протоколы промежуточной аттестации спортсменов по СФП;

- уровень освоения техники и подготовка массовых разрядов в соответствии с годом этапа подготовки (не менее чем у 60% занимающихся в группе);

- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);

- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по специальной физической подготовке - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности (не менее чем у 80% занимающихся в группе);

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - улучшение спортивных результатов не менее чем у 80% спортсменов в группе в сравнении с предыдущим периодом;

- отсутствие медицинских противопоказаний.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки (не менее 80% от принятых обязательств);

- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (не менее 80% от принятых обязательств);

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- отсутствие медицинских противопоказаний

На этапе высшего спортивного мастерства:

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности (динамика спортивных достижений в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- отсутствие медицинских противопоказаний.

4.21. **Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются в баллах или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случае невыполнения обязательных минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по избранному виду спорта занимающийся получает « 0 » баллов (незачет).

Минимальные требования, обязательные к выполнению, представлены оценкой « 1 », соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом.

Более высокие результаты оцениваются в баллах от « 2 » до « 20 » и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) таблица (рейтинг) баллов начинается с « 1 ».

При определении необходимого минимального количества баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

СБ = 1 х КН, где

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего или осенне-зимнего сезона).

Подведение итогов выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП, СФП и ОТП.

Рейтинг занимающихся (спортсменов) выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

В целях проведения анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) выводится:

- сумма балов и средний балл ОФП;
- сумма баллов и средний балл СФП;
- сумма баллов и средний балл ОТП;
- средний балл по сумме упражнений ОФП, СФП и ОТП.

При определении среднего значения баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

СЗ = СБ / КН, где

СЗ – среднее значение;

СБ – сумма баллов;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Средняя оценка выставляется числом до одного десятичного знака по правилам математической статистики (например: 11,65 округляется до 11,7).

Проведение анализа и оценка результатов сдачи занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждаются директором Учреждения через 7 дней по завершению приема нормативов.

Занимающиеся (спортсмены) Учреждения, не набравшие необходимую сумму баллов для перевода на следующий этап подготовки по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов в конце года спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, могут быть допущены к повторной сдаче не позднее 25 декабря текущего года.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4.22. **Медицинский контроль** является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется медицинским персоналом Учреждения и медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера. Совместная работа спортивной школы и диспансера включает в себя выполнение следующих мероприятий:

1. Участие в комплектовании этапов спортивной подготовки.
2. Диспансерное наблюдение за спортсменами основных отделений.
3. Медицинское обеспечение тренировочных занятий.
4. Санитарно-просветительную работу.

4.23. Участие врача в комплектовании этапов спортивной подготовки.

Для первичного поступления в учреждение необходим допуск врача-педиатра/ терапевта, действующий в течении 6 месяцев со дня выдачи.

Важным этапом участия врача в отборе юных спортсменов является исследование характера приспособляемости их организма к физическим нагрузкам, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц. С этой целью проводятся выборочные исследования в процессе тренировочных занятий и соревнований — врачебно-педагогические наблюдения, по согласованию с тренером.

Состояние здоровья является одним из основных критериев для перевода занимающихся из групп начальной подготовки в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

4.24. Диспансерное наблюдение за спортсменами тренировочных этапов, этапов спортивного совершенствования и высшего мастерства проводится в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н (приложение № 2) осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Результаты обследований отражаются во врачебно-контрольной карте диспансерного наблюдения.

Занимающиеся, входящие в составы сборных команд города, края и страны, находятся под диспансерным

наблюдением в краевом врачебно-физкультурном диспансере. На них ведется обменная врачебно-контрольная карта. Врач диспансера осуществляет за этими спортсменами врачебно-педагогические наблюдения, проводит дополнительные осмотры после заболеваний, травм, перед соревнованиями. Дополнительные осмотры проводятся после перенесенных заболеваний, травм, перед соревнованиями.

4.25. Медицинское обеспечение тренировочных занятий.

Этот раздел работы включает врачебные наблюдения на тренировочных занятиях (соответствие физической нагрузки возрасту, полу, уровню функциональных возможностей и физической подготовленности занимающихся, соблюдение основных методических правил и принципов спортивной тренировки и т.д.). Успешному проведению этой работы способствуют врачебно-педагогические наблюдения, которые являются также одним из разделов диспансерного наблюдения и активного участия в тренировочном процессе учреждения.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся на всех этапах подготовки спортсменов. Особое внимание при этом следует уделять спортсменам, вновь приступающим к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

4.26. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

4.27. Медицинское обеспечение соревнований — включает контроль за соблюдением мер профилактики спортивных травм и обеспечение медицинской помощи пострадавшим.

Врач по спортивной медицине осуществляет допуск к участию в соревнованиях здоровых спортсменов, имеющих медицинскую справку сроком действия не более 6 месяцев, от педиатра/ терапевта ЛПУ или врача по спортивной медицине ГБУ ЦМП.

Проведение дополнительных осмотров определяется положением о соревнованиях.

Допуск к соревнованиям оформляется заявочным листом или индивидуальной справкой и отмечается в классификационном билете спортсмена.

4.28. Нормативы по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) промежуточной и итоговой аттестации отделения прыжков на батуте (девушки), минимальные требования на конец года спортивной подготовки для перевода на очередной этап спортивной подготовки представлены в Таблице № 23.

4.29. Нормативы по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) промежуточной и итоговой аттестации отделения прыжков на батуте (юноши), минимальные требования на конец года спортивной подготовки для перевода на очередной этап спортивной подготовки представлены в Таблице № 24.

4.30. Перечень упражнений по акробатической подготовке (обязательная техническая прорамма) представлен в Таблице № 25.

4.31. Обязательная техническая программа (ОТП) промежуточной и итоговой аттестации (девушки) для перевода на очередной этап подготовки представлена в Таблице № 26.

4.32. Обязательная техническая программа (ОТП) промежуточной и итоговой аттестации (юноши) для перевода на очередной этап подготовки представлена в Таблице № 27.

Таблица № 23

Нормативы ОФП и СФП промежуточной, текущей и итоговой аттестации *(девушки)*

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					ЭТ										ЭССМ						Баллы	ЭВСМ
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4	Баллы	5	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3		
	Возраст		7-9		8-10		9-11		8-11		9-12		10-13		11-14		12-15		13-16		14-17		15-18		15 и старше
1	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) норматив **ОФП**	5	5	6	6	7	7	5	9	6	10	7	11	10	14 и более										
		4	4	5	5	6	6	4	8	5	9	6	10	7	11										
		3	3	4	4	5	5	3	7	4	8	5	9	6	10										
		2	2	3	3	4	4	2	6	3	7	4	8	5	9										
		1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	5	1	5										
		0	менее 1					0	менее 5																
2	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз) норматив **ОФП**															15	7	5	7	6	8	10	12	10	12 и более
																13	5	4	6	5	7	8	10	8	10
																12	4	3	5	4	6	6	8	6	8
																11	3	2	4	3	5	4	6	4	6
																1	2	1	3	1	3	1	3	1	4
																0	менее	0	менее 3					0	менее 4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) норматив **ОФП**	5	9	6	10 и более																				
		4	8	5	9																				
		3	7	4	8																				
		2	6	3	7																				
		1	5	1	5																				
		0	менее 5																						
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ноги на полу (количество раз) норматив **ОФП**					10	10	5	9	6	10	7	11	8	12 и более										
						9	8	4	8	5	9	6	10	7	11										
						8	7	3	7	4	8	5	9	6	10										
						7	6	2	6	3	7	4	8	5	9										
						1	5	1	5	1	5	1	5	1	5										
						0	менее 5	0	менее 5																
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (количество раз) норматив **ОФП**															15	13	5	11	6	12	10	16	10	17 и более
																13	11	4	10	5	11	9	15	9	15
																11	9	3	9	4	10	6	12	7	13
																9	7	2	8	3	9	5	11	5	11
																1	5	1	7	1	7	1	7	1	10
																0	менее 5	0	менее 7					0	менее 10

6	Прыжок в длину с места (см) норматив **СФП**	***5***	109	***10***	113	***15***	115,5	***5***	119	***8***	126	***12***	134	***16***	142	***20***	150	***5***	154	***9***	162	***15***	174	***10***	180 и более
		4	108	***8***	112	***13***	114,5	***4***	118	***7***	124	***11***	132	***15***	140	***19***	148	***4***	153	***8***	160	***12***	168	***9***	178
		3	107	***7***	111	***12***	114	***3***	117	***6***	122	***10***	130	***14***	138	***18***	146	***3***	152	***7***	158	***11***	166	***6***	175
		2	106	***6***	110	***11***	113,5	***2***	116	***5***	120	***9***	128	***13***	136	***17***	144	***2***	151	***6***	156	***10***	164	***3***	172
		1	105	***1***	105	***1***	105	***1***	115	***1***	115	***1***	115	**1**	115	**1**	115	***1***	150	***1***	150	***1***	150	***1***	170
		0	менее 105					***0***	менее 115									***0***	менее 150					***0***	менее 170
7	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (количество раз) норматив **СФП**	***5***	7	***6***	8	***7***	9	***5***	14	***6***	15	***7***	16 и более												
		4	6	***5***	7	***6***	8	***4***	13	***5***	14	***6***	15												
		3	5	***4***	6	***5***	7	***3***	12	***4***	13	***5***	14												
		2	4	***3***	5	***4***	6	***2***	11	***3***	12	***4***	13												
		1	3	***1***	3	***1***	3	***1***	10	***1***	10	***1***	10												
		0	менее 3					***0***	менее 10																
8	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания переклад. (количество раз) норматив **СФП**													***11***	6	***15***	9	***5***	8	***6***	10	***10***	14	***10***	14 и более
														10	5	***13***	7	***4***	7	***5***	8	***8***	12	***8***	12
														9	4	***11***	6	***3***	6	***4***	7	***6***	10	***6***	10
														8	3	***9***	4	***2***	5	***3***	6	***5***	8	***5***	8
														1	2	***1***	2	***1***	4	***1***	4	***1***	4	***1***	6
														0	менее 2			***0***	менее 4					***0***	менее 6
9	Челночный бег 3 х 10 м (сек) норматив **СФП**	***5***	10,1	***10***	9,7	***15***	9,3	***5***	9,1	***9***	8,7	***13***	8,3 и менее												
		4	10,2	***8***	9,8	***13***	9,4	***4***	9,2	***8***	8,8	***12***	8,4												
		3	10,3	***7***	9,9	***12***	9,5	***3***	9,3	***7***	8,9	***11***	8,5												
		2	10,4	***6***	10,0	***11***	9,6	***2***	9,4	***6***	9,0	***10***	8,6												
		1	10,5	***1***	10,5	***1***	10,5	***1***	9,5	***1***	9,5	***1***	9,5												
		0	более 10,5					***0***	более 9,5																
10	Челночный бег 5 х 10 м (сек) норматив **СФП**													***16***	15,00	***20***	14,50	***5***	14,18	***9***	14,10	***15***	13,85	***10***	13,50 и менее
														15	15,10	***19***	14,60	***4***	14,25	***8***	14,12	***12***	14,02	***8***	13,65
														14	15,20	***18***	14,80	***3***	14,35	***7***	14,14	***11***	14,06	***6***	13,75
														13	15,40	***17***	14,90	***2***	14,45	***6***	14,16	***10***	14,08	***4***	13,85
														1	15,50	***1***	15,50	***1***	14,50	***1***	14,50	***1***	14,50	***1***	14,00
														0	более 15,50			***0***	более 14,50					***0***	более 14,00
11	Напрыгивание на	***5***	10	***9***	15	***13***	20	***5***	25	***9***	30	***13***	35 и более												

	возвышение высотой 30 см за 30 сек (кол-во раз) норматив **СФП**	***4***	8	***8***	13	***12***	18	***4***	23	***8***	28	***12***	33												
		3	7	***7***	12	***11***	17	***3***	22	***7***	27	***11***	32												
		2	6	***6***	11	***10***	16	***2***	21	***6***	26	***10***	31												
		1	5	***1***	5	***1***	5	***1***	15	***1***	15	***1***	15												
		0	менее 5					***0***	менее 15																
12	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 70 сек (кол-во раз) норматив **СФП**													***16***	46	***20***	55 и более								
														15	44	***19***	52								
														14	42	***18***	50								
														13	41	***17***	48								
														1	40	***1***	40								
														0	менее 40										
13	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (сек) норматив **СФП**																	***5***	66	***9***	62	***15***	55	***10***	50 и менее
																		4	67	***8***	63	***12***	59	***8***	52
																		3	68	***7***	64	***11***	60	***6***	54
																		2	69	***6***	65	***10***	61	***4***	56
																		1	70	***1***	70	***1***	70	***1***	65
																		0	более 70					***0***	более 65
14	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см (время фиксации 5 сек) норматив **СФП**	***5***	41	***6***	40	***7***	39 и менее																		
		4	42	***5***	41	***6***	40																		
		3	43	***4***	42	***5***	41																		
		2	44	***3***	43	***4***	42																		
		1	45	***1***	45	***1***	45																		
		0	более 45																						
15	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (время фиксации 5 сек) норматив **СФП**							***5***	36	***6***	34	***7***	34	***8***	33	***10***	32 и менее								
								4	37	***5***	36	***6***	35	***7***	34	***8***	33								
								3	38	***4***	37	***5***	36	***6***	35	***7***	34								
								2	39	***3***	38	***4***	37	***5***	36	***6***	35								
								1	40	***1***	40	***1***	40	***1***	40	***1***	40								
								0	более 40																
16	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см (время фиксации сек) норматив **СФП**																	***5***	31	***6***	30	***10***	26 и менее		
																		4	32	***5***	31	***9***	27		
																		3	33	***4***	32	***8***	28		
																		2	34	***3***	33	***7***	29		
																		1	35	***1***	35	***1***	35		
																		0	более 35						

17	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (время фиксации сек) норматив **СФП**	***5***	7	***10***	11	***15***	15 и более																		
		4	6	***8***	10	***13***	14																		
		3	5	***7***	9	***12***	13																		
		2	4	***6***	8	***11***	12																		
		1	3	***1***	3	***1***	3																		
		0	менее 3																						
18	Поперечный шпагат (расстояние от пола см) норматив **СФП**	***5***	16	***10***	12	***15***	10,0	***5***	8,0	***9***	6,0	***13***	4,0	***16***	2,0	***20***	0	***5***	4,0	***10***	2,0	***15***	0		
		4	17	***8***	13	***13***	10,5	***4***	8,5	***8***	6,5	***12***	4,5	***15***	2,5	***19***	0,5	***4***	4,5	***8***	2,5	***13***	0,5		
		3	18	***7***	14	***12***	11,0	***3***	9,0	***7***	7,0	***11***	5,0	***14***	3,0	***18***	1,0	***3***	5,0	***7***	3,0	***12***	1,0		
		2	19	***6***	15	***11***	11,5	***2***	9,5	***6***	7,5	***10***	5,5	***13***	3,5	***17***	1,5	***2***	5,5	***6***	3,5	***11***	1,5		
		1	20	***1***	20	***1***	20	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10		
		0	более 20					***0***	более 10									0	более 10						
19	Поперечный шпагат бедра касаются пола (расстояние от пола см) норматив **СФП**																							***10***	0
																								8	0,5
																								6	1
																								4	1.5
																								1	2
																								0	более 2
Минимальное количество баллов		**ЭНП**						**ЭТ**										**ЭССМ**						**ЭВСМ**	
		1		**2**		**3**		**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		**1**		**2**		**3**			
		9		9		9		8		8		8		8		8		8		8		8			7
20	**Техническое мастерство**							**Обязательная техническая программа**																	
Минимальное количество баллов		**ЭНП**						**ЭТ**										**ЭССМ**						**ЭВСМ**	
		1		**2**		**3**		**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		**1**		**2**		**3**			
		0		2		5		6		6		6		6		6		6		6		6			6
Нормативы промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения прыжков на батуте по общефизической, специальной физической и технической подготовке для перевода на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)																									
Минимальное количество баллов		**9**		**11**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**			**13**

Таблица № 24

Нормативы ОФП и СФП промежуточной, текущей и итоговой аттестации *(юноши)*

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					ЭТ										ЭССМ						Баллы	ЭВСМ
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4	Баллы	5		1		2		3			
	Возраст		7-9		8-10		9-11		8-11		9-12		10-13		11-14		12-15	Балль	13-16	Балль	14-17	Балль	15-18		15 и старше
1	Подтягивание в висе на перекладине (количество	***5***	6	***6***	7	***7***	8	***5***	7	***6***	8	***7***	9	***8***	10	***10***	12	***5***	13	***6***	14	***10***	16	***10***	18 и более
		4	5	***5***	6	***6***	7	***4***	6	***5***	7	***6***	8	***7***	9	***8***	10	***4***	11	***5***	12	***7***	13	***8***	16

	раз) норматив **ОФП**	***3***	4	***4***	5	***5***	6	***3***	5	***4***	6	***5***	7	***6***	8	***7***	9	***3***	10	***4***	11	***5***	12	***6***	14
		2	3	***3***	4	***4***	5	***2***	4	***3***	5	***4***	6	***5***	7	***6***	8	***2***	9	***3***	10	***4***	11	***5***	12
		1	2	***1***	2	***1***	2	***1***	3	***1***	3	***1***	3	***1***	3	***1***	3	***1***	7	***1***	7	***1***	7	***1***	8
		0	менее 2					***0***	менее 3									***0***	менее 7					***0***	менее 8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) норматив **ОФП**	***5***	9	***10***	14																				
		4	8	***8***	12																				
		3	7	***7***	11																				
		2	6	***6***	10																				
		1	5	***1***	5																				
		0	менее 5																						
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (количество раз) норматив **ОФП**					***14***	7	***5***	9	***6***	10	***7***	11	***8***	12	***10***	14	***5***	24	***6***	25	***10***	30	***10***	35 и более
						13	6	***4***	8	***5***	9	***6***	10	***7***	11	***8***	12	***4***	23	***5***	24	***9***	29	***8***	33
						12	5	***3***	7	***4***	8	***5***	9	***6***	10	***7***	11	***3***	22	***4***	23	***8***	28	***6***	32
						11	4	***2***	6	***3***	7	***4***	8	***5***	9	***6***	10	***2***	21	***3***	22	***7***	26	***3***	31
						1	3	***1***	5	***1***	5	***1***	5	***1***	5	***1***	5	***1***	20	***1***	20	***1***	20	***1***	30
						0	менее	0	менее 5									0	менее 20					***0***	менее 30
4	Прыжок в длину с места (см) норматив **СФП**	***5***	120	***10***	125	***15***	130	***5***	137	***10***	145	***15***	150	***20***	160	***25***	170	***5***	176	***10***	185	***15***	192	***10***	221 и более
		4	118	***8***	123	***13***	128	***4***	135	***8***	142	***13***	148	***18***	155	***23***	166	***4***	174	***8***	180	***13***	189	***8***	211-220
		3	117	***7***	122	***12***	127	***3***	133	***7***	140	***12***	147	***17***	152	***22***	164	***3***	172	***7***	178	***12***	188	***6***	201-210
		2	116	***6***	121	***11***	126	***2***	131	***6***	138	***11***	146	***16***	151	***21***	162	***2***	171	***6***	177	***11***	186	***3***	191-200
		1	115	***1***	115	***1***	115	***1***	130	***1***	130	***1***	130	**1**	130	**1**	130	***1***	170	***1***	170	***1***	170	***1***	190
		0	менее 115					***0***	менее 130									***0***	менее 170					***0***	менее 190
5	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (количество раз) норматив **СФП**	***5***	7	***9***	10	***15***	15	***5***	19	***6***	20	***7***	21 и более												
		4	6	***8***	9	***11***	12	***4***	18	***5***	19	***6***	20												
		3	5	***6***	8	***9***	10	***3***	17	***4***	18	***5***	19												
		2	4	***4***	6	***6***	8	***2***	16	***3***	17	***4***	18												
		1	3	***1***	3	***1***	3	***1***	15	***1***	15	***1***	15												
		0	менее 3					***0***	менее 15																
6	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (количество раз) норматив **СФП**													***11***	7	***15***	11	***5***	10	***6***	11	***10***	13	***10***	18 и более
														10	6	***13***	9	***4***	9	***5***	10	***6***	11	***8***	16
														9	5	***11***	7	***3***	8	***4***	9	***5***	10	***6***	15
														8	4	***9***	5	***2***	7	***3***	8	***4***	9	***4***	13
														1	3	***1***	3	***1***	6	***1***	6	***1***	6	***1***	10
														0	менее 3			***0***	менее 6					***0***	менее 10

7	Челночный бег 3 х 10 м (сек) норматив **СФП**	***5***	10,1	***10***	9,7	***15***	9,3	***5***	9,1	***9***	8,7	***13***	8,3												
		4	10,2	***8***	9,8	***13***	9,4	***4***	9,2	***8***	8,8	***12***	8,4												
		3	10,3	***7***	9,9	***12***	9,5	***3***	9,3	***7***	8,9	***11***	8,5												
		2	10,4	***6***	10,0	***11***	9,6	***2***	9,4	***6***	9,0	***10***	8,6												
		1	10,5	***1***	10,5	***1***	10,5	***1***	9,5	***1***	9,5	***1***	9,5												
		0	более 10,5					***0***	более 9,5																
8	Челночный бег 5 х 10 м (сек) норматив **СФП**													***17***	14,5	***21***	14,0	***5***	13,6	***9***	13,2	***15***	13,00	***10***	12,00 и менее
														16	14,7	***20***	14,2	***4***	13,7	***8***	13,3	***13***	13,05	***8***	12,25
														15	14,8	***19***	14,3	***3***	13,8	***7***	13,4	***11***	13,10	***6***	12,50
														14	14,9	***18***	14,4	***2***	13,9	***6***	13,5	***10***	13,15	***3***	12,75
														1	15,0	***1***	15,0	***1***	14,0	***1***	14,0	***1***	14,0	***1***	13,00
														0	более 15,0			***0***	более 14,0					***0***	более 13,0
9	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек (кол-во раз) норматив **СФП**	***5***	10	***9***	10	***13***	15	***5***	25	***9***	30	***13***	35												
		4	8	***8***	9	***12***	13	***4***	23	***8***	28	***12***	33												
		3	7	***7***	8	***11***	11	***3***	22	***7***	27	***11***	32												
		2	6	***6***	11	***10***	9	***2***	21	***6***	26	***10***	31												
		1	5	***1***	5	***1***	5	***1***	15	***1***	15	***1***	15												
		0	менее 5					***0***	менее 15																
10	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз сек (фиксация времени сек) норматив **СФП**													***16***	46	***20***	55								
														15	44	***19***	52								
														14	42	***18***	50								
														13	41	***17***	48								
														1	40	***1***	40								
														0	менее 40										
11	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (фиксация времени сек) норматив **СФП**																	***5***	66	***9***	62	***15***	62	***10***	50 и более
																		4	67	***8***	63	***12***	59	***8***	52
																		3	68	***7***	64	***11***	60	***6***	54
																		2	69	***6***	65	***10***	61	***4***	56
																		1	70	***1***	70	***1***	70	***1***	65
																		0	более 70					***0***	более 65
12	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см (время фиксации 5 сек) норматив **СФП**	***5***	41	***6***	40	***7***	39 и менее																		
		4	42	***5***	41	***6***	40																		
		3	43	***4***	42	***5***	41																		
		2	44	***3***	43	***4***	42																		
		1	45	***1***	45	***1***	45																		
		0	более 45																						

13	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (время фиксации 5 сек) норматив **СФП**							***5***	36	***6***	35	***7***	34	***8***	33	***10***	32 и менее								
								4	37	***5***	36	***6***	35	***7***	34	***8***	33								
								3	38	***4***	37	***5***	36	***6***	35	***7***	34								
								2	39	***3***	38	***4***	37	***5***	36	***6***	35								
								1	40	***1***	40	***1***	40	***1***	40	***1***	40								
								0	более 40																
14	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см (время фиксации 5 сек) норматив **СФП**																	***5***	31	***6***	30	***10***	29 и менее		
																		4	32	***5***	31	***8***	30		
																		3	33	***4***	32	***6***	31		
																		2	34	***3***	33	***4***	32		
																		1	35	***1***	35	***1***	35		
																		0	менее 35						
15	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (время фиксации сек) норматив **СФП**	***5***	7	***6***	8	***10***	12 и больше																		
		4	6	***5***	7	***6***	8																		
		3	5	***4***	6	***5***	7																		
		2	4	***3***	5	***4***	6																		
		1	3	***1***	3	***1***	3																		
		0	менее 3																						
16	Поперечный шпагат (расстояние от пола см) норматив **СФП**	***5***	16	***10***	12	***15***	10,0	***5***	8,0	***8***	6,0	***12***	4,0	***16***	2,0	***20***	0	***4***	4,0	***8***	2,0	***15***	0		
		4	17	***8***	13	***13***	10,5	***4***	8,5	***7***	6,5	***11***	4,5	***15***	2,5	***19***	0,5	***3***	4,5	***7***	2,5	***13***	0,5		
		3	18	***7***	14	***12***	11,0	***3***	9,0	***6***	7,0	***10***	5,0	***14***	3,0	***18***	1,0	***2***	5,0	***6***	3,0	***11***	1,0		
		2	19	***6***	15	***11***	11,5	***2***	9,5	***5***	7,5	***9***	5,5	***13***	3,5	***17***	1,5	***1***	5,5	***5***	3,5	***10***	1,5		
		1	20	***1***	20	***1***	20	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10	***1***	10		
		0	более 20					***0***	более 10									0	более 10						
17	Поперечный шпагат бедра касаются пола (расстояние от пола см) норматив **СФП**																							***10***	0
																								8	0,5
																								6	1
																								3	1,5
																								1	2
																								0	более 2
Минимальное количество баллов		**ЭНП**						**ЭТ**										**ЭССМ**							**ЭВСМ**
		1		**2**		**3**		**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		**1**		**2**		**3**			
		9		9		9		8		8		8		8		8		8		8		8			7
18	**Техническое мастерство**							**Обязательная техническая программа**																	
Минимальное количество баллов		**ЭНП**						**ЭТ**										**ЭССМ**							**ЭВСМ**
		1		**2**		**3**		**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		**1**		**2**		**3**			
		0		2		5		6		6		6		6		6		6		6		6			6

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения прыжков на батуте по общефизической, специальной физической и технической подготовке для перевода на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)																								
Минимальное количество баллов	**9**		**11**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**14**		**13**

Таблица № 25

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень упражнений по акробатической подготовки *отделения прыжков на батуте* (выполняется на акробатической дорожке)

№	Этап	Упражнение	Баллы
1	**ЭНП - 1**	1) Кувырок вперед	3,0
		2) Кувырок назад	4,0
		3) Стойка на лопатках	3,0
2	**ЭНП - 2**	1) Кувырок вперёд, прыжок вверх	3,0
		2) Кувырок назад, прыжок вверх	3,0
		3) Стойка на руках у опоры (стена)	4,0
3	**ЭНП - 3**	1) Кувырок вперёд, прыжок с поворотом на 360º	3,0
		2) Кувырок назад, прыжок с поворотом на 360º	3,0
		3) Переворот боком (колесо)	4,0
4	**ЭТ – 1**	1) Переворот вперёд с разбега на согнутые ноги	4,0
		2) Рондат	3,0
		3) Кувырок назад согнувшись	3,0
5	**ЭТ – 2**	1) С разбега сальто вперёд в группировке	4,0
		2) Кувырок назад через стойку на руках	3,0
		3) С разбега переворот вперёд на прямые ноги	3,0
6	**ЭТ – 3**	1) С разбега сальто вперёд согнувшись	3,0
		2) Рондат прыжок вверх с поворотом на 180˚, рондат поворот на 180º, рондат-прыжок в группировке	3,0
		3) С места 1 фляк назад	4,0
7	**ЭТ – 4**	1) С разбега переворот вперёд на одну ногу	4,0
		2) Рондат-сальто назад в группировке	6,0
8	**ЭТ – 5**	1) С разбега группированное сальто вперед с поворотом 180º градусов	5,0
		2) Рондат – фляк – сальто назад в группировке	5,0
9	**ЭССМ – 1**	1) С разбега сальто вперед согнувшись (прогнувшись) с поворотом 180º градусов	5,0
		2) С места сальто назад в группировке	5,0
10	**ЭССМ – 2**	1) С разбега группированное сальто вперед, в темпе сальто вперёд в группировке	5,0
		2) Рондат – фляк – сальто прогнувшись	5,0
11	**ЭССМ – 3**	1) С разбега рондат, 2 фляка	5,0
		2) С места сальто назад согнувшись	5,0

12	**ЭВСМ**	1) С разбега рондат, 3 фляка	5,0
		2) С места твист	5,0

Таблица № 26

Обязательная техническая программа (ОТП) промежуточной аттестации *(девушки)*

№ п/п	Упражнение	Оценка	ЭНП			ЭТ					ЭССМ			ЭВСМ
			1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	
	Возраст		7-9 лет	8-10 лет	9-11 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет	14-17 лет	15-18 лет	15 лет и старше
выполняется на акробатической дорожке														
1	Акробатическая подготовка (сумма баллов за упражнения)	5		8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол
		4		8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4
		3		8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3
		2		8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
		1		8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1
		0		менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1
выполняется на спортивном снаряде														
2	10 "качей" (сек) В группах НП и Т 1-3 по секундомеру, с Т-4 - по синхронному аппарату	5		13,2 и бол	13,7 и бол	14,2 и бол	14,7 и бол	15,2 и бол	14,7 и бол	15,2 и бол	15,7 и бол	16,2 и бол	16,7 и бол	17,2 и бол
		4		13,0-13,1	13,5-13,6	14,0-14,1	14,5-14,6	15,0-15,1	14,5-14,6	15,0-15,1	15,5-15,6	16,0-16,1	16,5-16,6	17,0-17,1
		3		12,8-12,9	13,3-13,4	13,8-13,9	14,3-14,4	14,8-14,9	14,3-14,4	14,8-14,9	15,3-15,4	15,8-15,9	16,3-16,4	16,8-16,9
		2		12,6-12,7	13,1-13,2	13,6-13,7	14,1-14,2	14,6-14,7	14,1-14,2	14,6-14,7	15,1-15,2	15,6-15,7	16,1-16,2	16,6-16,7
		1		12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
		0		менее 12,5	менее 13,0	менее 13,5	менее 14,0	менее 14,5	менее 14,0	менее 14,5	менее 15,0	менее 15,5	менее 16,0	менее 16,5
сбавка за технику выполнения элемента														
3	Прыжок в группировке	5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		0			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Прыжок согнувшись ноги вместе	5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		0			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Прыжок с	5			0	0	0	0						

	поворотом на 360*	4			1	1	1	1						
		3			2	2	2	2						
		2			3	3	3	3						
		1			4	4	4	4						
		0			5	5	5	5						
6	Прыжок с поворотом на 540*	5							0	0				
		4							1	1				
		3							2	2				
		2							3	3				
		1							4	4				
		0							5	5				
7	Прыжок с поворотом на 720*	5									0	0	0	0
		4									1	1	1	1
		3									2	2	2	2
		2									3	3	3	3
		1									4	4	4	4
		0									5	5	5	5
8	Сальто назад в группировке – 4 О	5				0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4				1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3				2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2				3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1				4	4	4	4	4	4	4	4	4
		0				5	5	5	5	5	5	5	5	5
9	Спортивный разряд										кандидат в мастера спорта			мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Минимальное количество баллов			**ЭНП**			**ЭТ**					**ЭССМ**			**ЭВСМ**
			1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	
			0	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблица № 27

Обязательная техническая программа (ОТП) промежуточной аттестации *(юноши)*

№ п/п	**Упражнение**	**Оценка**	**ЭНП**			**ЭТ**					**ЭССМ**			**ЭВСМ**
			1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	
	Возраст		7-9 л	8-10 л	9-11 л	8-11 л	9-12 л	10-13 л	11-14 л	12-15 л	13-16 л	14-17 л	15-18 л	15 лет и старше
выполняется на акробатической дорожке														
1	Акробатическая подготовка	5		8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол	8,5 и бол
		4		8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4	8,4

	(сумма баллов за упражнения)	3		8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3
		2		8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
		1		8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1
		0		менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1	менее 8,1
выполняется на спортивном снаряде														
2	10 "качей" (сек) В группах НП и Т 1-3 по секундомеру, с Т-4 - по синхронному аппарату	5		13,7 и бол	14,2 и бол	14,7 и бол	15,2 и бол	15,7 и бол	15,2 и бол	15,7 и бол	16,2 и бол	16,7 и бол	17,2 и бол	17,7 и бол
		4		13,5-13,6	14,0-14,1	14,5-14,6	15,015,1	15,5-15,6	15,015,1	15,5-15,6	16,0-16,1	16,5-16,6	17,0-27,1	17,5-17,6
		3		13,3-13,4	13,8-13,9	14,3-14,4	14,8-14,9	15,3-15,4	14,8-14,9	15,3-15,4	15,8-15,9	16,3-16,4	16,8-16,9	17,3-17,4
		2		13,1-13,2	13,6-13,7	14,1-14,2	14,6-14,7	15,1-15,2	14,6-14,7	15,1-15,2	15,6-15,7	16,1-16,2	16,6-16,7	17,1-17,2
		1		13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
		0		менее 13,0	менее 13,5	менее 14,0	менее 14,5	менее 15,0	менее 14,5	менее 15,0	менее 15,5	менее 16,0	менее 16,5	менее 17,0
сбавка за технику выполнения элемента														
3	Прыжок в группировке	5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		0			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Прыжок согнувшись ноги вместе	5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		0			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Прыжок с поворотом на 360*	5			0	0	0	0						
		4			1	1	1	1						
		3			2	2	2	2						
		2			3	3	3	3						
		1			4	4	4	4						
		0			5	5	5	5						
6	Прыжок с поворотом на 540*	5							0	0				
		4							1	1				
		3							2	2				
		2							3	3				

		1							4	4				
		0							5	5				
7	Прыжок с поворотом на 720*	5									0	0	0	0
		4									1	1	1	1
		3									2	2	2	2
		2									3	3	3	3
		1									4	4	4	4
		0									5	5	5	5
8	Сальто назад в группировке - 4 о	5				0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4				1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3				2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2				3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1				4	4	4	4	4	4	4	4	4
		0				5	5	5	5	5	5	5	5	5
9	Спортивный разряд										кандидат в мастера спорта			мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Минимальное количество баллов			**ЭНП**			**ЭТ**					**ЭССМ**			**ЭВСМ**
			1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	
			0	**2**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 694.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
8. Трудовой кодекс Российской Федерации.
9. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
10. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
11. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
12. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
13. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
14. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
15. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
16. «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе» - типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), г. Авторы Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф., допущенная Федерацией прыжков на батуте России. Москва, Советский спорт, 2012 – 112 с.
17. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е,Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005 – 420 с.
18. Гаранин С.А. «Прыжки на батуте». Учебное пособие, Уссурийский государственный педагогический институт. г. Уссурийск, 2007 – 271 с.
19. Гаранин С.А. История возникновения и современное состояние вида спорта «Прыжки на батуте» // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы IV межрегиональной конференции. - Уссурийск: Издательство УГПИ, 2003. - С. 116 – 122 с.
20. Гаранин С.А. Двойной мини-трамп как соревновательная дисциплина вида спорта «прыжки на батуте» // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Материалы региональной - научно - методической конференции. - Уссурийск: Издательство УГПИ, 2005.-С. 20-24 с.
21. Гаранин С.А. Техническая подготовка спортсменов - батутистов в передовых спортивных школах России // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы региональной научно - методической конференции - Уссурийск: Издательство УГПИ, 2005.-С.
22. Лопаткина Ю.Г., Пилюк Н.Н. «Надёжность соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации», учебно-методическое пособие, КГУФКСиТ, г. Краснодар, 2005 г., г. – 70 с.
23. Болобан В.Н. «Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации», г. Киев, УГУФВС, 2004 г. – 32 с.

24. Коркин В.П. «Акробатика» М Физкультура и спорт, 1983 - 127 с.
25. Кожевников С.А. «Акробатика» М 1984 г. - 3-е изд., доп. Учебное пособие для училищ циркового искусства.—М.: Искусство, 1984.— 222 с.
26. Данилов К.Ю. Тренировка батутистов. - М.: Ф и С, 1983. - 208 с.
27. Баранов С. П., Болотина Л.Р., Сластёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера,-М, АСТ АСТРЕЛЬ, 2003 – 863 с.
29. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996
30. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
31. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
32. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.
33. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
34. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979.-145 с.
35. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-304 с.
36. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.
37. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
38. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
39. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.
40. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. М., 2007 вып. 1, с 21- 29.
41. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
42. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
43. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
44. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
45. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
46. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

5.2. Перечень аудивизуальных средств:

1. Видеосистема «Помощник тренера» с возможностью видеопросмотра выполнения упражнения занимающимися.
2. Видезаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru.
6. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) - .www.fig-gymnastics.com/
7. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
10. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru.
12. Общероссийский Профсоюз образования - http://www.ed-union.ru.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта -http://www.fizkulturaisport.ru/.
14. Спортивный обозреватель - http://www.ns-sport.ru/stati.html –
15. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - http://podhod.nm.ru/modern.html.
16. Технология спортивной тренировки - http://tst.sportedu.ru/
17. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - http://www.sportmedicine.ru/.
18. Психологическая подготовка - http://www.gokarting.ru/articles/93/
19. Информационный портал «Спортивная справка». - http://www.sportspravka.com/
20. Про спорт и легендарных спортсменов - http://psls.ru/