

СОГЛАСОВАНА

на заседании тренерского совета

протокол №4

от «25» августа 2017 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом

МАУ СШОР «Виктория»

от «30» августа 2017 года № 01-01/79

## Прыжки на батуте

Муниципальное автономное учреждение  
Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»

# **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (утвержден приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 г. № 694)

срок реализации – 10 лет

2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.4
2. Нормативная часть.....	стр.9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.....	стр.9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.....	стр.11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте.....	стр.13
2.4. Режимы тренировочной работы.....	стр.14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр.15
2.6. Предельные ..... тренировочные нагрузки.....	стр.16
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	стр.18
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр.19
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..	стр.22
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	стр.24
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	стр.26
3. Методическая часть.....	стр.30
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	стр.30
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	стр.38

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	стр.39
3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	стр.40
3.5.Программный материал для практических занятий.....	стр.43
3.6.Психологическая подготовка.....	стр.45
3.7.Планы применения восстановительных средств.....	стр.46
3.8.Планы антидопинговых мероприятий.....	стр.46
3.9.Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.48
4.Система контроля и зачетные требования.....	стр.50
4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте...	стр.50
4.2.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	стр.51
4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	стр.52
4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	стр.56
5.Перечень информационного обеспечения.....	стр.62
6.План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	стр.65

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### *Характеристика вида спорта и отличительные особенности тренировочного процесса*

Прыжки на батуте - зрелищный вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии, высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В вид спорта прыжки на батуте включены следующие дисциплины:

- прыжки на батуте (индивидуальные и синхронные прыжки);
- прыжки на акробатической дорожке;
- прыжки на двойном минитрампе.

Прыжки на батуте - вид спорта, признанный в Российской Федерации и включен во Всероссийский реестр видов спорта. Отличительные особенности тренировочного процесса:

- это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно;
- элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры;

- потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями по прыжкам на батуте и помогают сформировать из него физически полноценного человека;

- даже если в результате занятий прыжками на батуте ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом;

- поиск новых сложных упражнений;

- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок.

### *Специфика организации тренировочного процесса*

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей программы спортивной подготовки, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Расписание тренировок утверждается директором организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Обучение по данной программе включает прыжки на батуте наряду с освоением основ прыжков на акробатической дорожке, двойном минитрампе. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки на батуте определяется в настоящей программе и учитывается при:

- составлении годовых планов-графиков спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку в организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в организацию для прохождения спортивной подготовки. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу организации и при выполнении контрольно-переводных нормативов.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Лица старше 17 лет, по решению тренерского совета, зачисляются для прохождения спортивной подготовки на этап высшего спортивного мастерства или этап совершенствования спортивного мастерства. Порядок финансирования расходов на подготовку данных спортсменов определяется решением учредителя. Организация

вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- 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.

Группы комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, Белгородской области. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения тренерского совета на основании выполнения объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, в соответствии с федеральным стандартом. Такие лица могут решением тренерского совета продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

При разработке данной программы соблюдались следующие принципы:

- принцип направленности;
- принцип динамичности;
- принцип индивидуализации;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

#### *Структура системы многолетней подготовки*

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.



Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта прыжки на батуте, по дисциплине данного вида спорта;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать, начиная с 15 лет. С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.**

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность этапов, возраст для зачисления*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-20
Тренировочный этап	5	8	4-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3-10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	3-6

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься прыжками на батуте и справку от врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии достижений результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации. Повышением стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств спортсменов приведено в таблице.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35	36	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка (%)	13	13	23	23	23	26
Техническая подготовка (%)	48	47	50	50	50	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	6	6	5	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2	2	8	8	9	9
Восстановительные мероприятия (%)	1	1	2	2	2	2

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации.

Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. В частности, возрастной период с 9 до 12 лет охватывает тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь

в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 13-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (16-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса.

Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте.**

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

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

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

#### *Планируемые показатели соревновательной деятельности*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	2	2	2	3
Основные	-	-	-	1	1	2	2	2	3	5

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

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

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На

этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

#### **2.4.Режимы тренировочной работы**

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается в соответствии с расписанием.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

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

Прием поступающих в учреждение осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки, а также при приеме в учреждение спортсмен предоставляет справку от участкового врача поликлиники о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обязаны проходить диспансеризацию.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

На этап начальной подготовки принимаются юноши и девушки (на конкурсной основе), выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП. Возраст – 7-9 лет.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП, СФП. Возраст – 8-13 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России и успешно сдавшие нормативы ОФП, СФП. Перевод спортсменов по годам тренировки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Возраст -13 лет и старше.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования «Мастер спорта России», показывающие стабильные, высокие результаты, успешно сдавшие нормативы ОФП, СФП.

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст спортсменов неограничен.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятия различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;



- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

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

## **2.6.Предельные тренировочные нагрузки.**

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время. В прыжках на батуте объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы и количеством тренировочных занятий.

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

Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность. Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот. Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними

параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме она вызовет. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки сопровождаются функциональными различными сдвигами.

Функциональная подготовка батутиста заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях. Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований. При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего батутист тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося. В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов такой же продолжительности, как и соревновательные.

Нормативы тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	12	12	15	18	24
Количество тренировок в неделю	2	3	3	4	4	5	5	5	6	6
Общее количество часов в год	208	312	312	416	416	624	624	780	936	1248
Общее количество часов в год	104	156	156	208	208	260	260	260	312	312

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

### *Планируемые показатели соревновательной деятельности*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки											
	НП до 1 года		НП свыше 1 года		Т до двух лет		Т свыше двух лет		ССМ		ВСМ	
	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	4
Основные	-	-	-	1	1	2	1	3	2	4	2	6

### *Классификация и примерное количество соревнований*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП до 1 года	НП свыше 1 года	Т до двух лет	Т свыше двух лет	ССМ	ВСМ
Муниципальные	3	4	3	3	1	1
Территориальные		1	2	3	3	2
Межрегиональные			1	2	3	3
Российские				2	4	4
Международные					2	3

Всего	3	5	6	10	13	13
-------	---	---	---	----	----	----

## **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Правилами соревнований по виду спорта прыжки на батуте установлены следующие требования к одежде участников:

В дисциплине прыжки на батуте:

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

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

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

- члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.

В дисциплине акробатические прыжки:

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

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

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

- члены команды должны носить одинаковую одежду.

В дисциплине двойной минитрамп:

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

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

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

- члены команды должны носить одинаковую одежду.

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

*Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	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 выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	4	1
3	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
7	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	–	–	2	1	3	1	4	1
8	Носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
9	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	–	–	6	1	10	1	10	1
10	Тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1

12	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
----	------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

*Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки*

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

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований. Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимум	Оптимальное	Максимум
НП	До года	8	14-16	20
	Свыше 1 года	8	12-14	20
Т	До года	4	10-12	15
	Свыше 1 года	4	10-12	15

ССМ	Весь период	3	4-5	6
ВСМ		3	4-5	6

Содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства определяется программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (в годах)	Группа	Разряд		Качественный состав
			на начало года	на конец года	
Этап начальной подготовки	1	НП-1	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Комплекуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольных нормативов
	1	НП-2	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП, 3юн.	
	1	НП-3	Нормативы ОФП, 3 юн.	Нормативы ОФП, 2юн.	
Тренировочный этап	1	Т-1	2юн.	1юн.	Комплекуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных нормативов
	1	Т-2	1юн.	3	
	1	Т-3	3	2	
	1	Т-4	2	1	
	1	Т-5	1	КМС	
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		КМС	КМС	Комплекуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для
Высшего	Без		КМС	МС	

спортивного мастерства	ограничений				достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации
---------------------------	-------------	--	--	--	--

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы. На этапе начальной подготовки зачисление осуществляется на основании медицинского заключения. Выполнения требований приемных нормативов определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Объектом внимания тренеров при определении степени пригодности становятся, прежде всего, показатели «внешних данных» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта росто-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, и особенно важны показатели «внешних данных» родителей ребенка и других признаках.

На тренировочный этап для формирования групп помимо вышеперечисленных требований, большую роль играют результаты выступления в соревнованиях, выполнение разрядных требований и вхождение в основной или резервный состав сборной команды Белгородской области.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и достигшие высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, Белгородской области. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты. Для



обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора школы включает:

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

### **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план спортивной подготовки для этих групп, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

Индивидуализация - один из основных принципов системы подготовки батутистов. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности. Кроме групповых тренировочных занятий в тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности. Для групп

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

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

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

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от

состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в основных соревнованиях года.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

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

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца. В каждой группе ведется необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Многолетняя спортивная тренировка включает наиболее крупные структурные образования циклического характера — это описанные выше этапы многолетней подготовки, а также четырехлетние олимпийские циклы, годичные циклы. Каждый из них имеет свои стратегические задачи, решению которых подчинена вся подготовка на данном отрезке времени.

Наиболее удобным в планировании является годичный макроцикл, который в свою очередь разбивается на периоды, мезо и микроциклы в зависимости от поставленных задач и календарного плана. Роль микроциклов — малых циклов (чаще

недельных) очень велика. По существу, из них, как из главных звеньев составляется вся годичная цепь занятий.

Внешними признаками микроцикла являются наличие двух фаз в его структуре:

- стимуляционной фазы (кумулятивной)
- восстановительной фазы (разгрузка и отдых).

При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательные их соотношения становятся более вариативными, например, часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его или регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Выделяют определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов:

- втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни;

- базовые микроциклы, (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода;

- контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные. Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около-соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность. Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены

на контроль за уровнем подготовленности и повышения способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия). Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода;

- подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок;

- восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых контрольно-подготовительных микроциклов. Могут планироваться после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена;

- соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными соревнованиями.

Складываясь, микроциклы образуют средние, так называемые мезоциклы, или этапы и периоды круглогодичной тренировки.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие.

Задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах.

В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психологическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящих соревнований. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «с запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстает от пиков общего и частного наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы число и структура мезоциклов определяется спецификой вида спорта, особенностями календаря спортивно массовых мероприятий, спецификой и уровнем подготовленности спортсмена. В прыжках на батуте

соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 4 - 7 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов которые обычно чередуются с мезоциклами других видов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы - составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использования эффекта активного отдыха, «переключений» форм и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### **3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

#### *Рекомендации по проведению тренировочных занятий*

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе в форме тренировки 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 занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности, повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна.

При организации работы по прыжкам на батуте в необходимо иметь следующие документы: программу спортивной подготовки, тренировочный план, расписание занятий.

Каждый тренер должен иметь план-конспект тренировки, программный материал и тренировочный план по учебным группам, индивидуальный план подготовки спортсмена (для ССМ и ВСМ), календарный план соревнований, журнал учета работы групп. В журнале учета работы групп тренера допустимы разногласия между годовым тренировочным планом и месячным планом работы в связи изменениями в календаре областных, региональных, всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании тренировочных занятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются проведение групповых и индивидуальных тренировочных занятий, теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Поэтому важно и необходимо на тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, иметь шорты, брюки, майки, на ногах специальные белые носочки или тапочки, чешки, девочкам волосы убрать в узел («кичку»).

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: батут, акробатическую дорожку, минитрамп, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лонжа.



Лонжа – специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходов (с рук, с плеч). 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 батутиста держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает батутиста на землю. При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи спортсмена необходимо первое время страховать.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки;
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- широко применять для страховки технические средства (маты и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка - способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Помощь – один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте;
- занимающимся создать правильное двигательное представление;
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной;
- фиксация - задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения;
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

- полные интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

- напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

- «минимакс» - интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс» - интервалами.

При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным.

При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений. По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

#### *Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований*

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность спортсменов возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;
- не допускать превышение максимального количественного состава группы;

- допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- тренер, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;

- тренер, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на тренировочном занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования;

- быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера;

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви. Входить на снаряды только в чистой спортивной форме;

- перед тренировочной работой проверять надежность крепления и исправность личного спортивного инвентаря и оборудования. Перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае неисправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок;

- соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра;

Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда;

- тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;

- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;

- тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута;

- во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые;

- батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

- при изучении акробатических упражнений применяется лонжа.

Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности. Следует не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации. На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырёх) страхующих одновременно.

### 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

#### Тренировочный план по программе спортивной подготовки прыжки на батуте на 52 недели тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
Общая физическая подготовка	52-77	78-115	78-115	38-46	38-46	56-69	56-69	70-86	85-104	112-137
Специальная физическая подготовка	25-30	40-53	40-53	75-100	75-100	112-150	112-150	140-187	168-225	250-324
Техническая подготовка	87-112	131-168	131-168	175-225	175-225	262-337	262-337	328-421	393-505	549-699
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	3-6	3-6	17-25	17-25	26-38	26-38	31-47	29-48	12-25
Участие в	4-8	6-12	6-12	33-50	33-50	50-75	50-75	62-94	85-121	112-162

соревнования, тренерская и судебная практика										
Медико-восстановительные мероприятия	2-4	3-6	3-6	4-8	4-8	6-12	6-12	8-16	9-19	12-37
<b>Всего часов в год</b>	<b>≤208</b>	<b>314</b>	<b>312</b>	<b>≤418</b>	<b>418</b>	<b>626</b>	<b>≤626,5</b>	<b>780</b>	<b>939</b>	<b>1248</b>

### 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам.



Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

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

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

#### *Врачебный контроль*

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса.

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

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

### *Психологический контроль*

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

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

### *Биохимический контроль*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов, которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

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

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

### **3.5. Программный материал для практических занятий**

*Группы начальной подготовки*

*(НП-1, НП-2, НП-3)*

### *1-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

### *2-3-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив II юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

### *Тренировочные группы*

*(Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5)*

### *1-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Освоение и совершенствование I юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трех прыжков.

### *2-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одинакова. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Выполнение норматива 3 взрослого разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

### *3-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одинакова. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Освоение и совершенствование программы II взрослого разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

### *4-5-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-

5 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее освоение и совершенствование программы I разряда и КМС (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

*Группы спортивного совершенствования*

*(СС-1, СС-2, СС-3)*

*1-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и освоение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

*2-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках. Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

*3-й год спортивной подготовки*

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений.

Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

### **3.6. Психологическая подготовка**

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

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

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его



запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода тренировочного процесса тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе тренировочного процесса уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

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

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения

спортсмен должен закреплять и совершенствовать в процессе тренировочного процесса, уметь их продемонстрировать.

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

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;

- руководит работой всех судейских бригад главная судейскую 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, - сбавки 0,5 балла;

- или невыполнения.

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

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе тренировок тренер привлекает спортсменов для судейства соревнований более юных спортсменов из предыдущих этапов.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте.**

Возрастные особенности развития физических качеств.

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсмена;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет.

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии;

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице.

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

#### **4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

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 спортсмена.

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.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и**

## **контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Рекомендуется использовать четыре вида контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный;
- самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале и в конце тренировочного года.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической,

технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

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

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»

	(не менее 15 раз)	(не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу(не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине(не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине(не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине(не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз(не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)



Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства*

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

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

Возраст 7-10 лет

*Общая физическая подготовка*

1. Бег 30 м
2. Бег челночный 3\*10 м
3. Бег на месте 10 сек
4. Прыжок в длину
5. Прыжок в вверх

*Специальная физическая подготовка*

1. Наклон в глубину
2. Прыжки на скакалке

Переводной балл: 21

Возраст 11-15 лет и старше

*Общая физическая подготовка*

1. Бег 30 м
2. Бег челночный 3\*10 м
3. Прыжок в длину
4. Подтягивание
5. Отжимание

*Техническая и специальная физическая подготовка*

1. Наклон в глубину
2. Скоростной угол
3. Напрыгивание на возвышенность
4. Прыжок с вращением
5. Сальто назад в группировке

Переводной балл: 30

За некачественное выполнение упражнения производить сбавки.

- бег на 30 м испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты

регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- бег на месте 10 сек выполняется в максимальном темпе бег с высоким подниманием бедра (колени поднимаются до прямого угла).

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает перед линией, ноги параллельно, принимает и.п., махом рук и толчок двумя ногами, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в см.

- прыжок вверх (выпрыгивание) выполняется толчком двух ног от пола. На стену заранее нанести шкалу по высоте в см. Каждый спортсмен перед выполнением прыжка подходит к стене с вытянутой рукой вверх, с мелом в руках, отмечает высоту. Затем выполняет прыжок с двух ног с вытянутой вверх рукой, отмечает новую высоту. Разница высот и будет оцениваться по бальной шкале.

- подтягивание на перекладине из вися выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки прямые. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

- отжимание от пола выполняется из и.п. упор лежа, руки на ширине плеч, тело прямое без прогибов, сгибая руки в локтях.

- наклон выполняется на скамейке из положения основной стойки, руки вверх, необходимо опустить руки ниже уровня скамейки и измерить расстояние в см.

- прыжки на скакалке выполняются через сложенную вдвое скакалку вперед-назад без остановки.

- скоростной угол выполняется из и.п. лежа на спине, ноги вверх, принять сед углом ноги врозь.

- напрыгивание на возвышенность высотой 50 см – скоростные прыжки вверх на

тумбу и обратно на пол.

- прыжок с вращением выполняется на месте вокруг своей оси на 360, 540, 720 градусов.

- сальто назад в группировке выполняется с места назад в квадрат 50\*50 без падения и выхода за квадрат.

#### *Методические рекомендации по организации тестирования*

Для организации тренерского контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется два раза в год: в начале и в конце тренировочного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности батутистов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. контрольные упражнения должны быть доступны для всех спортсменов одного возраста;

2. контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- а) гибкость;
- б) оценка скоростно-силовых качеств;
- в) координация;
- г) сила.

5. если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с прыгуном и самостоятельной подготовки спортсмена.

*Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования*

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача-педиатра территориальной поликлиники о допуске к тренировочным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- 1 раз в год - группы начальной подготовки 2 и 3 годов обучения
- 2 раза в год - тренировочные группы начиная с 1-го года обучения
- повторные этапные обследования проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями.

- особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания.

Они должны пройти обследование и получить заключение врача. С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняет врач, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

*Формы медико-биологического обследования*

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья,	Выборочная диспансеризация во

	динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием спортсменов, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

## 5.Перечень информационного обеспечения.

*Список литературных источников*

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. – 31 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н. Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
4. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
5. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
6. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
7. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.
8. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
9. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
10. Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Особенности мотивации соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - С. 110 – 116.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
14. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.

15. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
16. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
17. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 -12.
18. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
19. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод.рекомендации.-М.: Физкультура, 2010. - 36с.
20. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2013-2016 гг.
21. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
22. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
23. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
24. Результаты чемпионатов мира и Европы по прыжкам на батуте.

*Перечень Интернет-ресурсов*

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – [UEG - European Union of Gymnastics](http://www.ueg.org/) – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта РФ– [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – [www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)



6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru](http://www.acrobatica-russia.ru)
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>
11. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)

## 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Ежегодный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается приказом учреждения, осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта прыжки на батуте на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Белгородской области и Старооскольского городского округа.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Командное первенство России, Всероссийские соревнования «Олимпийские надежды»	Февраль 2018	г. Раменское
2.	Личный кубок России, Всероссийские соревнования «Надежды России» (1 этап)	Февраль 2018	г. Ярославль
3.	Личный чемпионат России и Всероссийские соревнования «Надежды России» (2 этап)	Март 2018	г. Раменское
4.	Первенство Центрального ФО по прыжкам на батуте	Апрель 2018	г. Иваново
5.	Всероссийские соревнования «Звезды прыжков»	Июнь 2018	г. Таганрог
6.	Всероссийские соревнования памяти Пилипченко	Сентябрь 2018	г. Воронеж
7.	Командный чемпионат России, Всероссийские соревнования «Надежды России» (фина)	Сентябрь 2018	г. Краснодар