СОГЛАСОВАНА УТВЕРЖДЕНА

на заседании тренерского совета приказом

протокол №4 МАУ СШОР «Виктория»

от «17» августа 2021 года от «19» августа 2021 года № 01-01/94

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 Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 20)

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Пояснительная записка………………………………………………………...………стр.4

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности…………………стр.4

1.2. Специфика организации тренировочного процесса……………………………….стр.6

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)…..стр.10

2.Нормативная часть……………………………………………………………………стр.12

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»………………………...…………………………………………………...….. стр.12

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»…………...стр.14

2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки на батуте»……………………………………………………………..………………..стр.16

2.4.Режимы тренировочной работы…………………………………………….……стр.17

2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………………………………………………………………стр.17

2.6.Предельные тренировочные нагрузки…………………………………………...стр.20

2.7.Объем соревновательной деятельности…………………………………....……стр.20  
2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……… стр.26  
2.9.Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………….стр.29  
2.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки…………………..………… стр.32  
2.11.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……………………………………………………………………………стр.34

3.Методическая часть……………………………………………………….………… стр.38

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований………………………………………………………………...………… стр.38

3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……….стр.46

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов……..……………… стр.47

3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля………………………………...…… стр.48

3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………………………………..….стр.51

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки…………………...стр.68

3.7.Планы применения восстановительных средств………………………………….стр.69

3.8.Планы антидопинговых мероприятий…………………………………………….стр.71

3.9.Планы инструкторской и судейской практики……………………………………стр.73

4.Система контроля и зачетные требования…………………………………………..стр.75

4.1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «прыжки на батуте»………………………………………………………………………………....стр.75  
4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…………….стр.76  
4.3.Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля………… стр.77  
4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования……………………………….стр.82

5.Перечень информационного обеспечения…………………………………………..стр.90

6.План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий………………….стр.93

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Программа спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года №20. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития батутиста и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области прыжков на батуте, освоение правил вида спорта, изучение истории прыжков на батуте, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, страны.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория» (далее – Учреждение), режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объём индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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.

Цель занятия прыжками на батуте – гармоническое развитие спортсменов, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируется жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Как вид спорта прыжки на батуте выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по прыжкам на батуте представлен в таблице.

Дисциплины вида спорта: прыжки на батуте

(номер – код – 021 000 1611Я)

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплины** | **Номер-код** |
| акробатическая дорожка | 021 003 1811Я |
| акробатическая дорожка – командные соревнования | 021 003 1811Я |
| двойной минитрамп | 021 003 1811Я |
| двойной минитрамп – командные соревнования | 021 003 1811Я |
| индивидуальные прыжки | 021 003 1811Я |
| индивидуальные прыжки – командные соревнования | 021 003 1811Я |
| синхронные прыжки | 021 003 1811Я |

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 тренировок с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок.

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей Программы, разработанной и утвержденной Учреждением, осуществляющим 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 в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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;

- 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 Учреждении, определяется на основании приказа о зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего тренировочного года этапа спортивной подготовки производится по приказу Учреждения и при выполнении контрольно­-переводных нормативов или контрольных испытаний.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки в Учреждении не ограничивается. 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. Учреждение 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, спортивная подготовка 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 Учреждения 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, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. 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 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 тренировочной управляемости.

**1.3. 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:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по прыжкам на батуте;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по прыжкам на батуте и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Современная концепция многолетней подготовки батутистов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта России и мастера спорта России международного класса. Молодежные составы сборных команд достигают уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать, начиная с 14 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 (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Возраст спортсменов определяется датой 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 спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1 |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься прыжками на батуте и имеющие справку от врача. На этом этапе осуществляется, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольных испытаний для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение 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 из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП). 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 на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта России. Перевод 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 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*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 2-54 | 44-56 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 | 9-13 |
| Восстановительные мероприятия (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |
| ВСЕГО | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

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 общей физической подготовки по отношению к специальной физической подготовке уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей спортсменов. 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 физической и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно­-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, 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 приспосабливается 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 спортсменов 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 по виду спорта «прыжки на батуте»*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

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 тренировочных занятий утверждается приказом Учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и зачисление спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст спортсменов определяется датой рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. 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, а также при приеме в Учреждение спортсмен предоставляет медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На всех тренировочных этапах спортсмены 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 здоровые юные спортсмены, 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 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 спортивного звания мастер спорта России, показывающие стабильные, высокие результаты, успешно сдавшие нормативы ОФП, СФП.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства максимальный возраст спортсменов неограничен.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

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

Психофизическое состояние оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму и продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Понятие объема 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 спортсменов. 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 максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| До года | Свыше года | Т-1,2 | Т-3,4,5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5-6 | 6 | 6 | 6-7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260-312 | 312 | 312 | 312-364 |

**2.7. Объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в прыжках на батуте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по прыжкам на батуте;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам по прыжкам на батуте;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортсмены направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

*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 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |

*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 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Территориальные |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Межрегиональные |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Российские |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| Международные |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Всего | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 9 |

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

*Перечень тренировочных сборов*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных сборов | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число тренировочных сборов |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | - | - | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

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

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

В дисциплине индивидуальные прыжки на батуте:

- для участников-мужчин: майка без рукавов или с короткими рукавами; гимнастические брюки (однотонного цвета, за исключением черного и любых других темных цветов), или гимнастические шорты; батутные тапочки и/или носки одного цвета с брюками или белые

- для участников-женщин: купальник или комбинезон с рукавами или без рукавов (должен быть обтягивающим); длинные обтягивающие трико могут использоваться (и должны быть того же цвета, что и купальник); любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается; по требованиям безопасности, покрытие лица или головы запрещены; батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава.

Во время соревнований не разрешается ношение украшений или часов. Разрешается ношение колец без камней, если они закрыты (забинтованы). Бандажи или поддерживающие суппорты не должны сильно отличаться от цвета кожи. Нижнее белье не должно быть видно.

Любое нарушение вышеперечисленных пунктов может привести к сбавке 0,2 балла, которая отнимается от общей оценки за упражнение, когда произошло нарушение. Грубые нарушения могут привести к дисквалификации с того этапа, когда имеет место нарушение. Решение принимается Председателем судейского жюри.

Члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду, идентичную по цвету и дизайну. Нарушение данного Правила может привести к дисквалификации команды или синхронной пары с командных соревнований или соревнований в синхронных прыжках. Данное решение принимает Председатель судейского жюри.

В дисциплине акробатическая дорожка:

- для участников-мужчин: майка без рукавов или с короткими рукавами; гимнастические шорты; Белые тапочки и/или белые носки.

- для участников-женщин: купальник или комбинезон с рукавами или без рукавов (должен быть обтягивающим); длинные обтягивающие трико могут использоваться (и должны быть того же цвета, что и купальник); любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается; по требованиям безопасности, покрытие лица или головы запрещены; батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава.

Во время соревнований не разрешается ношение украшений или часов. Разрешается ношение колец без камней, если они закрыты (забинтованы). Бандажи или поддерживающие суппорты не должны сильно отличаться от цвета кожи. Нижнее белье не должно быть видно.

Любое нарушение вышеперечисленных пунктов может привести к сбавке 0,2 балла, которая отнимается от общей оценки за упражнение, когда произошло нарушение. Грубые нарушения могут привести к дисквалификации с того этапа, когда имеет место нарушение. Решение принимается Председателем судейского жюри.

Члены команды должны носить одинаковую одежду.

В дисциплине двойной минитрамп:

- для участников-мужчин: майка без рукавов или с короткими рукавами; гимнастические шорты; белые тапочки и/или белые носки.

- для участников-женщин: купальник или комбинезон с рукавами или без рукавов (должен быть обтягивающим); длинные обтягивающие трико могут использоваться (и должны быть того же цвета, что и купальник); любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается; по требованиям безопасности, покрытие лица или головы запрещены; батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава.

Во время соревнований не разрешается ношение украшений или часов. Разрешается ношение колец без камней, если они закрыты (забинтованы). Бандажи или поддерживающие суппорты не должны сильно отличаться от цвета кожи. Нижнее белье не должно быть видно.

Любое нарушение вышеперечисленных пунктов может привести к сбавке 0,2 балла, которая отнимается от общей оценки за упражнение, когда произошло нарушение. Грубые нарушения могут привести к дисквалификации с того этапа, когда имеет место нарушение. Решение принимается Председателем судейского жюри.

Члены команды должны носить одинаковую одежду.

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

*Обеспечение спортивной экипировкой*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы и период спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Свыше двух лет | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Комбинезон для выступлений на спортивных соревнованиях | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях | штук | на занимающуюся | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Носки | пар | на занимающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Чешки гимнастические | пар | на занимающегося | – | – | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Шорты спортивные | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Батут | комплект | 2 |
|  | Яма поролоновая | комплект | 1 |
|  | Брусья гимнастические | штук | 1 |
|  | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Лонжа универсальная | комплект | 3 |
|  | Мат гимнастический | штук | 20 |
|  | Мостик гимнастический | штук | 1 |
|  | Ковер гимнастический | штук | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
|  | Пояс утяжелительный | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Тренажер | штук | 10 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенка | штук | 4 |
|  | Утяжелители для ног | комплект | 10 |
|  | Утяжелители для рук | комплект | 10 |
| Для спортивных дисциплин: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования | | | |
|  | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
|  | Секундомер | штук | 5 |
|  | Синхроаппарат | комплект | 1 |
| Для спортивных дисциплин: акробатическая дорожка, акробатическая дорожка – командные соревнования | | | |
|  | Дорожка акробатическая (соревновательная) | комплект | 1 |
|  | Мост гимнастический | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: двойной минитрамп, двойной минитрамп – командные соревнования | | | |
|  | Двойной минитрамп | комплект | 1 |
|  | Дорожка для разбега (25 см x 25 м) | штук | 1 |
|  | Зона приземления для двойного минитрампа | штук | 1 |
|  | Рулетка 20 м | штук | 1 |

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

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований. Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого спортсмена, 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 2-х года | 4 | 10-12 | 15 |
| ССМ | Весь период | 2 | 4-5 | 6 |
| ВСМ | 1 | 4-5 | 6 |

Содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется Программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой Учреждением в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки. Для зачисления из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, спортсмены должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же тренировочном году того же этапа спортивной подготовки не более 1 раза.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжи-тельность  (в годах) | Группа | Разряд | | Качественный состав |
| на начало года | на конец года |
| Этап начальной подготовки | 1 | НП-1 | - | 3 юн. | Комплектуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольно-переводных нормативов |
| 1 | НП-2 | 3 юн. | 2 юн. | Комплектуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольных испытаний |
| Тренировочный этап | 1 | Т-1 | 2юн. | 1юн. | Комплектуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольно-переводных нормативов |
| 1 | Т-2 | 1юн. | 3 |
| 1 | Т-3 | 3 | 2 |
| 1 | Т-4 | 2 | 1 |
| 1 | Т-5 | 1 | КМС | Комплектуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных испытаний |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений |  | КМС | МС | Комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации |
| Высшего спортивного мастерства | Без ограничений |  | МС | МС,  МСМК |

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. 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 ростовесовых 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске или командировке работа спортсменов осуществляется по индивидуальному заданию.

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

Тренировочный процесс каждого тренировочного года 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.

Многолетняя спортивная тренировка включает наиболее крупные структурные образования цикличного 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 подведения 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 специфики 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 «c 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 годичного цикла проводятся на протяжении 4 - 7 месяцев. В течение этого времени может проводится 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, а также 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 ОФП и 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.

Каждая тренировочная группа занимается в соответствии с Программой, тренировочным планом Учреждения, годовым тренировочным план-графиком распределения программного материала, расписанием занятий, календарем соревнований, журналом учета групповых занятий, индивидуальным планом подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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, 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, гимнастический ковер, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты, яму поролоновую, лонжу.

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. Очень важно чтобы лонжа была укреплена над поролоновой ямой.

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.

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 спортивных 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 спортсменов. 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 перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;

- не допускать превышение максимального количественного состава группы;

- допускать спортсменов 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 спортсменов 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 администрации Учреждения;

- 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, происшедшей 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 в администрацию Учреждения или 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, находящимся 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 (четырех) страхующих одновременно.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивность нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

*Примерный план спортивной подготовки по виду спорта прыжки на*

*батуте*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| НП-1 | | НП-2 | | Т-1 | | Т-2 | | Т-3,4,5 | |
| % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час |
| Общая физическая подготовка | **30** | **94** | **28** | **131** | **10** | **52** | **10** | **63** | **9** | **66** | **9** | **103** | **9** | **113** |
| Специальная физическая подготовка | **15** | **47** | **17** | **80** | **22** | **114** | **22** | **137** | **21** | **152** | **19** | **217** | **20** | **250** |
| Техническая подготовка | **47** | **146** | **47** | **220** | **48** | **250** | **48** | **300** | **50** | **364** | **52** | **595** | **54** | **675** |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **2** | **6** | **2** | **9** | **6** | **31** | **6** | **37** | **6** | **44** | **5** | **58** | **1** | **11** |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | **4** | **13** | **4** | **19** | **12** | **62** | **12** | **75** | **12** | **87** | **13** | **149** | **13** | **162** |
| Восстановительные мероприятия | **2** | **6** | **2** | **9** | **2** | **11** | **2** | **12** | **2** | **15** | **2** | **22** | **3** | **37** |
| **ВСЕГО** | **100** | **312** | **100** | **468** | **100** | **520** | **100** | **624** | **100** | **728** | **100** | **1144** | **100** | **1248** |

**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.

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 14 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для зачисления спортсмена на следующий этап.

**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, тренерским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

Для спорта высших достижений необходимы 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 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 по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на тренировочные года**

**Прыжки на батуте**

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

**Тренировочный материал для мужчин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элемент** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **17+** |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С˂ | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2412 | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2413 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2113 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-Г | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-С | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-Г |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-С |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-П |  | 1 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2143 |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2145 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 215 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2183-Г |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2183-С |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2185-Г |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |  |
| 2183-Г 2+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2183-С 2+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |
| 2183-П 2+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |
| 2185-С 2+3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 21 (12) 1-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 (12) 1-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3113 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 315 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-Г 1+1 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С 1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-Г 1+3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-С 1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 3186-С 1+5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г 2+2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |
| 3184-П 2+2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |
| 3186-П 3+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |
| 31 (12) 2-Г 1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 (12) 2-С 1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 232 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2323 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2342 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2351 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2353 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2355 |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2391 |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |
| 222 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2231 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2271 |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 322 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3221 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3222 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3223 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-Г |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-С |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-П |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3252 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 329 |  |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тренировочный материал для женщин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элемент** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **17+** |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С˂ | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2412 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2413 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2112 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2113 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-С |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-Г |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-С |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-П |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2143 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2145 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 215 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2181-Г |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-С |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2183-Г |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2183-С |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2185-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 2183-Г 2+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2183-С 2+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2183-П 2+1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 21 (12) 1-Г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| 311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3113 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 315 |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |
| 3182-Г 1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С 1+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-Г 1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3184-С 1+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г 2+2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3184-П 2+2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3186-П 3+3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 232 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2323 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2342 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2351 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2353 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2355 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2391 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 222 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2231 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2271 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 322 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3221 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3222 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3223 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-Г |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-С |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-П |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3252 |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 329 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Примечание.*** 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

**Прыжки на двойном минитрампе**

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

**Расшифровка обозначения элементов:**

Первая цифра количество четвертей сальтовых вращений. Например, цифра 4 это сальто, цифра 5 это сальто на живот или на спину, цифра 8 это двойное сальто. Направление сальто вперед или назад никак не обозначается.

Вторая цифра, при ее наличии, количество половины винтовых вращений (каждые 180 градусов). Например, цифра 1 это полвинта (вращение на 180 градусов), цифра 2 это полный винт (вращение на 360 градусов), цифра 3 это полтора винта (вращение на 540 градусов). При отсутствии второй цифры или нуля – обозначает отсутствие винтового вращения.

Последний символ обозначает положение выполненного элемента. “Круг” обозначает положение группировки, “Угол” положение согнувшись, углом, “Наклонная линия” положение прямым телом.

Например, “4о” – обозначает сальто в группировке вперед или назад, “41/” - обозначает сальто с пол винтом прямым телом, “802<” - обозначает двойное сальто углом с винтом. “12003о” - обозначает тройное сальто с полутора винтами в группировке.

**Тренировочный материал для мужчин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подскок** | **Соскок** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **17+** |
| Прыжок в группировке |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в группировке | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок согнувшись |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок согнувшись | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с 1/2 винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с винтом |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4о |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4˂ |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4˂ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41о |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41о |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41˂ |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41˂ |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 41/ |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 45 |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 801о |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 801о |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 801˂ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
|  | 801˂ |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 803о |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 803о |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 803˂ |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 803˂ |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 805о |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 |
|  | 805о |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 805˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 805˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 821о |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 821о |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 821˂ |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 821˂ |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 821/ |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 823˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 823˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12001о |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 12001о |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 12001˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
|  | 12001˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4о |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4˂ |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4˂ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/ |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/ |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 800о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 800о |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 800˂ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 800˂ |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 800/ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 800/ |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 811о |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
|  | 811о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 811˂ |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 811˂ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 813о |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 813о |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 813˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 |
|  | 813˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 815˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 815˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 822о |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 822о |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 |
|  | 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 12101о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
|  | 12101о |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 12101˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
|  | 12101˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |

***Примечание.*** 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

**Тренировочный материал для женщин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подскок** | **Соскок** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **17+** |
| Прыжок в группировке |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в группировке | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок согнувшись |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок согнувшись | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с 1/2 винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с винтом |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4о |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4˂ |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4˂ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41о |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41о |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41˂ |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41˂ |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 41/ |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
|  | 45 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
| 801о |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
|  | 801о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 801˂ |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 801˂ |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 803о |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 803о |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 803˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 803˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 805о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 805о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 805˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 805˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 821о |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
|  | 821о |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 821˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | 821˂ |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
|  | 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 823˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 823˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 12001о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 12001о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 12001˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12001˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4о |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4˂ |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4˂ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/ |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/ |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 800о |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
|  | 800о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 800˂ |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 800˂ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 800/ |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 800/ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 811о |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | 811о |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 811˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 811˂ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 813о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
|  | 813о |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
| 813˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 813˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 815˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 815˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 822о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
|  | 822о |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
| 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 12101о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12101о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12101˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12101˂ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Примечание.*** 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

**Прыжки на акробатической дорожке**

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

**Тренировочный материал для мужчин**

Повторение тренировочного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3—5 элементов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название элемента** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **17+** |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот боком | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мостик» | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед с прыжка (длинный) |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рондат | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Темповое сальто |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с ½ винтом |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с винтом |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1 ½ винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 3 винтами |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад П |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810˂ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом Г-820о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом С-820˂ |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом С-802/ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 2 винтами - 822 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Тройное сальто назад |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |

***Примечание.*** 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

**Тренировочный материал для женщин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название элемента** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **17+** |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот боком | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мостик» | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед с прыжка (длинный) |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рондат | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Темповое сальто |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с ½ винтом |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с винтом |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1 ½ винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 3 винтами |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад П |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810˂ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с винтом Г-820о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с винтом С-820˂ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с винтом С-802/ |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 2 винтами - 822 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Тройное сальто назад |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

***Примечание.*** 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 — закрепление и совершенствование элемента; 3 — выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств спортсменов, 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.

*Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям*

|  |  |
| --- | --- |
| Время применения | Мероприятие |
| Перед тренировками | 1.Самомассаж  2.Витамин С  3.20-30 мл настоя шиповника  4.Установка на тренировку, положительный фон  5.Самонастройка |
| Во время тренировок | 1.Рациональное построение тренировочного занятия  2.Разнообразие средств и методов тренировки  3.Адекватные интервалы отдыха  4.Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию  5.Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы  6.Идеомоторная тренировка |
| После зарядки или 1-й тренировки (утро) | 1.Непродолжительный контрастный душ  2.Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков  3.Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия  4.Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки |
| После 1-й тренировки (день) | 1.Теплый душ  2.Общий массаж  3.Дневной сон |
| После 2-й тренировки (вечер) | 1.Успакаивающий душ или ванна  2.Успакаивающий массаж  3.Психорегулирующая тренировка  4.Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия  5.Ночной сон |
| 1 или 2 раза в неделю | 1.Баня: паровая или сауна  2.Свободное плавание в бассейне |
| 1 раз в неделю | День профилактического отдыха |

**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.

*Примерный план антидопинговых мероприятий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и ответственных за его реализацию | сентябрь | Директор |
| 2 | Ознакомление с антидопинговыми правилами тренеров и специалистов МАУ СШОР «Виктория» | сентябрь | Директор |
| 3 | Размещение на официальном сайте МАУ СШОР «Виктория» официальных документов по антидопингу | сентябрь | Заместитель директора |
| 4 | Оформление и размещение информации по антидопингу на информационном стенде МАУ СШОР «Виктория» | сентябрь | Заместитель директора |
| 5 | Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства | сентябрь | Тренеры |
| 6 | Пройти онлайн обучение и тестирование тренеров, специалистов МАУ СШОР «Виктория» на сайте РУСАДА | сентябрь | Тренеры, специалисты учреждения |
| 7 | Обеспечение контроля за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых МАУ СШОР «Виктория» для медико-биологического обеспечения процесса со спортсменами (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный список ВАДА) | В течение года | Директор |
| 8 | Подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения занимающихся о недопустимости применения допинга | Раз в квартал | Заместитель директора |
| 9 | Участие в семинарах и совещаниях по  антидопингу, проводимых соответствующими организациями | В течение года | Тренеры, специалисты учреждения |

*Примерный тематический план*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этап подготовки | Наименование темы |
| 1 | Этап начальной подготовки | 1. Антидопинговые правила  2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман  3. Как допинг влияет на здоровье?  4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена  5. Допинг: не только «химия»  6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?  7.Что еще помогает успехам в спорте?  8. Честный спорт как результат договоренности |
| 2 | Тренировочный  этап (до двух лет) | 1.Что такое допинг и допинг - контроль?  2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)  3. Последствия допинга для здоровья  4. Допинг и зависимое поведение  5. Профилактика допинга  6. Как повысить результаты без допинга?  7. Причины борьбы с допингом |
| 3 | Тренировочный  этап (свыше двух лет) | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов  2. Основы управления работоспособностью спортсмена  3. Мотивация нарушений антидопинговых правил  4. Запрещенные субстанции и методы  5. Допинг и спортивная медицина  6. Психологические и имиджевые последствия допинга  7. Процедура допинг - контроля  8. Организация антидопинговой работы |
| 4 | Этап совершенствования спортивного мастерства | 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы  2. Допинг как глобальная проблема современного спорта  3. Характеристика допинговых средств и методов  4. Наказания за нарушение антидопинговых правил  5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности  6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов  7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика |
| 5 | Этап высшего спортивного мастерства | 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта  2. Предотвращение допинга в спорте  3. Допинг-контроль  4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга  5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике  6. Основы методики антидопинговой профилактики |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода тренировочного процесса тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов 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 спортсмены 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. Спортсмены 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 спортсменов 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 спортсменам 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 дисциплинам индивидуальные прыжки на батуте, прыжки на двойном минитрампе, прыжки на акробатической дорожке и синхронные прыжки на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек в индивидуальных прыжках, 6 человек в синхронных прыжках и 5 человек в прыжках на двойном минитрампе и акробатической дорожке, 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. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта**

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 - появляться 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*

*по виду спорта*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная масса | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| 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, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап 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 физической и специальной физической, 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.

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*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) | |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  (не менее 4 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на  перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 4 раза) |
|  |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с) | |
| Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с) | |
| Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см) | |

*Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки |
| *Нормативы общей физической, специальной физической подготовки* | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,7 с) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | |
| Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с  (не менее 15 раз) | | |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  (не менее 15 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  (не менее 14 раз) | |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз) | |
| Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 5 раз) | Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях,  ноги на полу (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения (не менее 5 сек) | | |
| Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 10 см) | |
| *Иные спортивные нормативы* | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

*Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Дисциплина | Упражнения |
| 1 | БАТ | Связка: с поворотом на живот на 180, встать на ноги, прыжок в «Г», в сед, 360 в сед, встать на ноги |
| 2 | АКД | Сальто вперед «Г» |
| 3 | ДМТ | Рондат, фляк |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юниоры | Юниорки |
| *Нормативы общей физической, специальной физической подготовки* | | |
| Координация | Челночный бег 5х10 м  (не более 14 с) | Челночный бег 5х10 м  (не более 14,5 с) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | |
| Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз  (не более 70 с) | | |
| Сила | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины  (не менее 6 раз) | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины  (не менее 4 раз) | |
| Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 20 раз) | Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях,  ноги на полу (не менее 7 раз) | |
| Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10 см) | |
| *Иные спортивные нормативы* | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

*Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Дисциплина | Упражнения |
| 1 | БАТ | Обязательное упражнение со спец.треб. по пр. КМС |
| 2 | АКД | Рондат, 6 темпов, 4 |
| 3 | ДМТ | Рондат, 6 фляков, --0 |

*Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Мужчины | Женщины |
| *Нормативы общей физической, специальной физической подготовки* | | |
| Координация | Челночный бег 5х10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 5х10 м  (не более 14 с) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | |
| Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз  (не более 65 с) | | |
| Сила | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины  (не менее 10 раз) | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины  (не менее 6 раз) | |
| Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 30 раз) | Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях,  ноги на полу (не менее 10 раз) | |
| Подтягивания из виса на перекладине (не менее 11 раз) | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10 см) | |
| *Иные спортивные нормативы* | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

*Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Дисциплина | Упражнения |
| 1 | БАТ | Упражнение из 10 различных элементовс двойным сальто не менее 360 |
| 2 | АКД | Рондат, 6 темпов, --0 |
| 3 | ДМТ | Рондат, 5 темпов, 4 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Группа | Оценка (балл) | | | | | |
| отлично | | хорошо | | удовлетворительно | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
| Координация | | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м | НП-1 в НП-2 | 9,0 с | 9,0 с | 9,5 с | 9,5 с | 10,0 с | 10,0 с |
| Т-1 в Т-2 | 8,2 с | 8,2 с | 8,7 с | 8,7 с | 9,2 с | 9,2 с |
| Т-2 в Т-3 | 8 с | 8 с | 8,5 с | 8,5 с | 9 с | 9 с |
| Т-3 в Т-4 | 7,7 с | 7,7 с | 8,2 с | 8,2 с | 8,7 с | 8,7 с |
| Т-4 в Т-5 | 7,5 с | 7,5 с | 8 с | 8 с | 8,5 с | 8,5 с |
| Челночный бег 5x10 м | ССМ | 12,5 с | 13 с | 13 с | 13,5 с | 14 с | 14,5 с |
| ВСМ | 11,5 с | 12,5 с | 12 с | 13 с | 13 с | 14 с |
| Сила | | | | | | | | |
| 2 | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» | НП-1 в НП-2 | 17 раз | 15 раз | 14 раз | 12 раз | 8 раз | 6 раз |
| Т-1 в Т-2 | 23 раз | 19 раз | 20 раз | 16 раз | 18 раз | 13 раз |
| Т-2 в Т-3 | 27 раз | 21 раз | 23 раз | 18 раз | 21 раз | 16 раз |
| Т-3 в Т-4 | 30 раз | 24 раз | 27 раз | 21 раз | 24 раз | 19 раз |
| Т-4 в Т-5 | 33 раз | 27 раз | 30 раз | 24 раз | 27 раз | 22 раз |
| Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины | ССМ | 12 раз | 10 раз | 9 раз | 7 раз | 6 раз | 4 раз |
| ВСМ | 16 раз | 12 раз | 13 раз | 9 раз | 10 раз | 6 раз |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/ сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье | НП-1 в НП-2 | 13 раз | 13 раз | 11 раз | 11 раз | 8 раз | 8 раз |
| Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях/ Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу | Т-1 в Т-2 | 15 раз | 15 раз | 13 раз | 13 раз | 8 раз | 8 раз |
| Т-2 в Т-3 | 18 раз | 18 раз | 16 раз | 16 раз | 10 раз | 10 раз |
| Т-3 в Т-4 | 25 раз | 25 раз | 20 раз | 20 раз | 15 раз | 15 раз |
| Т-4 в Т-5 | 30 раз | 30 раз | 25 раз | 25 раз | 20 раз | 20 раз |
| Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях | ССМ | 28 раз | 13 раз | 25 раз | 10 раз | 20 раз | 7 раз |
| ВСМ | 38 раз | 16 раз | 35 раз | 13 раз | 30 раз | 10 раз |
| 4 | Подтягивания из виса на перекладине/ подтягивания из виса лежа на низкой перекладине | НП-1 в НП-2 | 11 раз | 10 раз | 9 раз | 8 раз | 7 раз | 6 раз |
| Т-1 в Т-2 | 10 раз | 9 раз | 8 раз | 7 раз | 6 раз | 5 раз |
| Т-2 в Т-3 | 13 раз | 12 раз | 11 раз | 10 раз | 9 раз | 8 раз |
| Т-3 в Т-4 | 16 раз | 15 раз | 14 раз | 13 раз | 12 раз | 11 раз |
| Т-4 в Т-5 | 19 раз | 18 раз | 17 раз | 16 раз | 15 раз | 14 раз |
| Подтягивания из виса на перекладине | ССМ | 11 раз | 7 раз | 9 раз | 5 раз | 7 раз | 3 раз |
| ВСМ | 13 раз | 8 раз | 10 раз | 6 раз | 8 раз | 4 раз |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | | | |
| 5 | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с | НП-1 в НП-2 | 20 раз | 20 раз | 15 раз | 15 раз | 10 раз | 10 раз |
| Т-1 в Т-2 | 24 раза | 24 раза | 21 раз | 21 раз | 18 раз | 18 раз |
| Т-2 в Т-3 | 27 раз | 27 раз | 24 раза | 24 раза | 21 раз | 21 раз |
| Т-3 в Т-4 | 30 раз | 30 раз | 27 раз | 27 раз | 24 раза | 24 раза |
| Т-4 в Т-5 | 33 раза | 33 раза | 30 раз | 30 раз | 27 раз | 27 раз |
| Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз | ССМ | 62 с | 62 с | 66 с | 66 с | 70 с | 70 с |
| ВСМ | 60 с | 60 с | 63 с | 63 с | 65 с | 65 с |
| 6 | Прыжок в длину с места | НП-1 в НП-2 | 115 см | 115 см | 122 см | 112 см | 118 см | 108 см |
| Т-1 в Т-2 | 140 см | 124 см | 136 см | 121 см | 133 см | 118 см |
| Т-2 в Т-3 | 150 см | 135 см | 145 см | 130 см | 140 см | 125 см |
| Т-3 в Т-4 | 155 см | 140 см | 150 см | 135 см | 145 см | 130 см |
| Т-4 в Т-5 | 160 см | 145 см | 155 см | 140 см | 150 см | 135 см |
| ССМ | 177 см | 157 см | 174 см | 154 см | 170 см | 150 см |
| ВСМ | 197 см | 177 см | 194 см | 174 см | 190 см | 170 см |
| Гибкость | | | | | | | | |
| 7 | Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Фиксация положения | НП-1 в НП-2 | 33 см | 33 см | 38 см | 38 см | 40 см | 40 см |
| Т-1 в Т-2 | 30 см | 30 см | 34 см | 34 см | 38 см | 38 см |
| Т-2 в Т-3 | 28 см | 28 см | 32 см | 32 см | 36 см | 36 см |
| Т-3 в Т-4 | 34 см | 34 см | 36 см | 36 см | 38 см | 38 см |
| Т-4 в Т-5 | 34 см | 34 см | 36 см | 36 см | 38 см | 38 см |
| ССМ | 30 см | 30 см | 33 см | 33 см | 35 см | 35 см |
| ВСМ | 30 см | 30 см | 33 см | 33 см | 35 см | 35 см |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения | НП-1 в НП-2 | 11 с | 11 с | 8 с | 8 с | 6 с | 6 с |
| 9 | Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер | НП-1 в НП-2 | 5 см | 5 см | 10 см | 10 см | 15 см | 15 см |
| Т-1 в Т-2 | 2 см | 2 см | 5 см | 5 см | 8 см | 8 см |
| Т-2 в Т-3 | до пола | до пола | 2 см | 2 см | 5 см | 5 см |
| Т-3 в Т-4 | до пола руки в сторону | до пола руки в сторону | до пола | до пола | 2 см | 2 см |
| Т-4 в Т-5 | до пола руки в сторону | до пола руки в сторону | до пола | до пола | 2 см | 2 см |
| ССМ | до пола | до пола | до пола | до пола | до пола | до пола |
| ВСМ | до пола | до пола | до пола | до пола | до пола | до пола |
| 10 | Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. | ССМ | 10 см | 10 см | 10 см | 10 см | 10 см | 10 см |
| ВСМ | 10 см | 10 см | 10 см | 10 см | 10 см | 10 см |
| Техническое мастерство | | | | | | | | |
| 14 | Стойка на руках на возвышенность, толчок-курбет прыжок на возвышенность | Т-1 в Т-2 | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты | значительные недочеты | значительные недочеты |
| Т-2 в Т-3 | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты | значительные недочеты | значительные недочеты |
| Т-3 в Т-4 | идеальное исполнение | идеальное исполнение | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты |
| Т-4 в Т-5 | идеальное исполнение | идеальное исполнение | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты |
| 15 | Спигач толчком (кол-во раз) | Т-1 в Т-2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Т-2 в Т-3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Т-3 в Т-4 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Т-4 в Т-5 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| ССМ | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| ВСМ | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| 16 | Фляк с места на чистоту (из 5-ти баллов) | Т-1 в Т-2 | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты | неточное выполнение | неточное выполнение |
| Т-2 в Т-3 | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты | неточное выполнение | неточное выполнение |
| Т-3 в Т-4 | идеальное исполнение | идеальное исполнение | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты |
| Т-4 в Т-5 | идеальное исполнение | идеальное исполнение | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты |
| ССМ | идеальное исполнение | идеальное исполнение | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты |
| ВСМ | идеальное исполнение | идеальное исполнение | без помарок | без помарок | мелкие недочеты | мелкие недочеты |
| 17 | Серия 5-ти сальто назад с места, на точность приземления (кол-во) | ССМ | 5 | 5 | 4 | 4 | 2-3 | 2-3 |
| ВСМ | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |

*Методические рекомендации по организации тестирования*

Для организации тренерского контроля за уровнем ОФП и СФП 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 Учреждение дети представляют справку от врача-педиатра территориальной поликлиники о допуске к тренировочным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением центра медицинской профилактики.

Они должны пройти обследование и получить заключение врача. С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебные наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняет спортивный врач, работающий в тесном контакте с тренерами Учреждения.

*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, 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 | Выборочная диспансеризация во 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., Курысь 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. Курысь 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 акробаток - 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.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7&source=web&cd=1&ved=0CFkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ueg.org%2F&ei=RTmzT8XXIoeN-wbon7HaCA&usg=AFQjCNExgpV4w_MmYAIhGE0YY7OM7T9-_w) – www.ueg.org/[Сохраненная копия](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:OWHvIPFA2FIJ:www.ueg.org/+%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ru)
3. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
4. [Сохраненная копия](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:TkV128Z-OLMJ:www.fig-gymnastics.com/+%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ru) - [Похожие](http://www.google.ru/search?hl=ru&newwindow=1&rls=com.microsoft:en-US&rlz=1I7MOOI_ruRU317&q=related:www.fig-gymnastics.com/+%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&tbo=1&sa=X&ei=XTizT9HhDYWN-wbJguHlCA&ved=0CCoQHzAA)Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, cпорта 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

**6.** **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

Ежегодный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** |
| 1. | Командный чемпионат России, Всероссийские соревнования «Надежды России» (3 этап) | сентябрь | г. Санкт - Петербург |
| 2. | Личное первенство России | октябрь | г. Ярославль |
| 3. | Открытый лично-командный чемпионат Белгородской области | ноябрь | г. Старый Оскол  Белгородской области |
| 4. | Всероссийские соревнования памяти Заслуженного тренера СССР  В.Д. Павловского | ноябрь | г. Москва |
| 5. | Первенство мира | декабрь | г. Баку  (Азербайджан) |
| 6. | Всероссийские соревнования памяти Героя СССР С.М. Люлина | декабрь | г. Иваново |
| 7. | Чемпионат Белгородской области | январь | г. Старый Оскол  Белгородской области |
| 8. | Чемпионат и первенство Центрального федерального округа | февраль | г. Иваново |
| 9. | Кубок России и Всероссийские соревнования «Надежды России» (1 этап) | февраль | г. Ярославль |
| 10. | Личный чемпионат России и Всероссийские соревнования «Надежды России» (2 этап) | март | г. Сочи |
| 11. | Командное и лично-командное первенство России | апрель | г. Раменское  Московской области |
| 12. | Всероссийские соревнования памяти Заслуженного тренера СССР  В.М. Пилипченко | апрель | г. Воронеж |
| 13. | Первенство Европы | май | г. Сочи |
| 14. | Первенство Белгородской области | май | г. Старый Оскол  Белгородской области |
| 15. | Первенство города Старый Оскол | май | г. Старый Оскол  Белгородской области |
| 16. | Всероссийские соревнования «Золотой прыжок» | июнь | г. Таганрог  Ростовская области |
| 17. | Летняя Спартакиада молодежи России | июль | г. Оренбург |