

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва № 2
Комитета по физической культуре и спорту
администрации города Пятигорска**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ
ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ**

Срок реализации Программы: с 1 января 2016 г. по 31 августа 2020г.

Год составления Программы: 2015 г.

Утверждено на заседании
методического совета
МБУ СШОР № 2
Протокол №
от «__» _____ 20__ г.
Председатель
Директор МБУ СШОР № 2
_____ К.В. Петров

г. Пятигорск
2015 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Структура программы	3
1.2. Задачи программы	4
1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
1.4. Структура системы многолетней подготовки	5
2. Нормативная часть	5
2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки	5
2.2. Продолжительность СО этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на СО этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на СО этапе спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте	6
2.3. Практические занятия	7
2.3.1. Общая физическая подготовка	7
2.3.2. Специальная физическая подготовка	8
2.3.3. Хореографическая подготовка	11
2.3.4. Прыжковая и батутная подготовка	13
2.3.5. Теоретическая подготовка	14
2.4. Психологическая подготовка	19
2.5. Режимы тренировочной работы	19
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	20
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.8. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки	21
2.9. Индивидуальная спортивная подготовка	22
2.10. Структура годового цикла	24
3. Методическая часть	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	26
3.3. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	28
3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
4. Система контроля и зачетные требования	29
4.1. Требования к результатам реализации Программы	29
4.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	29
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля	30
5. Перечень информационного обеспечения	30
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	31
7. Список литературы	31

1. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов гимнастики со спортивной направленностью) и современных тенденций развития прыжков на батуте с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки юных батутистов. В программе предусматривается преемственность в решении задач обучения базовым акробатическим упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, приводятся примерные годовые планы распределения тренировочного материала, режимы тренировочной работы для спортивно-оздоровительных групп.

1.1. Структура программы

Программа включает в себя следующие разделы:

- пояснительную записку (структура программы, задачи программы, характеристика вида спорта, отличительные особенности, структура системы подготовки);
- нормативную часть (порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки, продолжительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, виды спортивной подготовки, теоретическая и психологическая подготовка, индивидуальная спортивная подготовка, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, структура годичного цикла);
- методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, требования к результатам реализации Программы, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки);
- заключительные положения (список используемой литературы).

1.2. Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие физическому, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию;
- укрепление здоровья;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- подготовка к высокоэффективному труду на благо нашей Родины;
- подготовка к дальнейшим занятиям спортом;
- оказание методической помощи общеобразовательным учреждениям в организации внеклассной работы.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, 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 сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

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

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, методического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения;

- **принцип вариативности**, обосновывающего планирование тренировочного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование тренировочного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения.

Основные признаки системы подготовки прыгунов на батуте:

- многоуровневость (отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки);
- сложность;
- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;
- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять структуру и содержание двигательных заданий.

1.4. Структура системы подготовки

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

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 тренировочных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в спортивной школе программой общеразвивающей подготовки устанавливается следующий этап подготовки спортсменов:

1) спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Основные задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа подготовки в теории и методике прыжков на батуте:

Направленность: разносторонняя, базовая подготовка батутистов.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых акробатических навыков. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида акробатики.

Длительность – весь период. Возраст 5-18 лет.

2. Нормативная часть

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности.

2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам на батуте.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- справка об отсутствии у поступающего, для освоения программ спортивной подготовки, медицинских противопоказаний (допуске к тренировочным занятиям);
- фотографии поступающего, для освоения программ спортивной подготовки (3x4, 2 штуки).

В заявлении фиксируются факт ознакомления детей и их родителей (законных представителей) с Уставом спортивной школы и ее локальными нормативно - правовыми актами.

Прием в Учреждение оформляется приказом руководителя (директора) спортивной школы. В приеме ребенка в Учреждение может быть отказано по медицинским показаниям. На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Минимальный возраст зачисления детей в Учреждение на спортивно-оздоровительный этап 5-6 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий год и (или) этап спортивной подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом руководителя (директора) Учреждения с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

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.

2.2. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на СО этап и минимальное количество лиц в группах на СО этапе подготовки по виду спорта прыжки на батуте

В настоящей программе выделен спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки (СО).

Продолжительность СО этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на СО этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на СО этапе спортивной подготовки, установлены в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 325 от 24.10. 2012 г. и приведены в таблице № 2.2.1.

Таблица № 2.2.1.

Этап спортивной подготовки	Период обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.) миним-максимал.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5-6	10-30

2.3. Практические занятия

Материал данного раздела распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации батутистов. При этом тренировочный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

2.3.1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазание, перелазание и преодоление препятствий.

Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии.

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. Тоже вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

2.3.2. Специальная физическая подготовка.

Тренировочный материал данного подраздела способствует формированию базовых акробатических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств батутиста:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища; приседания - с партнером, в парах, с отягощением; удержание статических положений - с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты (индивидуально, в парах и группах);
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.

Висы и размахивания в висе: вис, согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами,

разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъем разгибом из размахивания, подъем одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой) - переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различное сочетание упражнений.

Упражнения на брусках.

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперек с опорой ногами, зависом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лежа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперед и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь – кувырок вперед. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъемы: махом вперед, назад, разгибом.

Упражнения на коне

Однонаправленные (правой вправо, левой влево) и разнонаправленные (левой вправо, правой влево) перемахи: из упора стоя (с прыжка), из упора сзади, и из упора ноги врозь – правой и левой ногами, вперед и назад.

Однонаправленные и разнонаправленные круги: из упора стоя (с прыжка), из упора сзади, из упора и из упора ноги врозь – правой и левой, вперед и назад, одной и двумя ногами.

Прямое и обратное скрещения.

Соскоки: однонаправленным перемахом одной, двумя, вперед, назад, с поворотом, углом, разгибом; разнонаправленным перемахом одной, двумя, вперед, назад, с поворотом, углом.

Упражнения на кольцах

Простые висы: вис, на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и зависом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтный упор на руках, упор руки в стороны («крест»).

Упоры смешанные.

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Выкрут вперед из виса согнувшись.

Подъемы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперед и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги. Прыжок углом через коня в ширину (с ручками и без ручек). Прыжок боком с косого разбега через коня в длину. Прыжок боком.

Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

Прыжки переворотом вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Вскоки: из стойки продольно, из стойки поперек с конца бревна, с косого разбега в упор, в сед на бедре, в упор стоя на коленях, в упор присев, в упор присев на одной ноге.

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперед, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Шаги галопа, польки, вальсовый, переменный, скрестный, попеременный шаги.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах, направо, налево, одноименные, разноименные, махом, на одной ноге.

Прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотами толчком двумя и одной ногой, из различных исходных и в различные конечные положения тела, в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпагаты, шпагаты.

Кувьрки, перевороты, сальто.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

2.3.3.Хореографическая подготовка.

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

Ходьба и бег.

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения.

Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперед или назад. Стоя во 2 или 4 позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа – целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление.

Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед – кверху, остановка в стойки на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360° , другую согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

Волны.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна вперед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперед в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед; целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна в перед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи.

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

Равновесия.

Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Повороты.

Поворот переступанием, приставлением ноги, ставя ногу скрестно вперед, назад, на 180° , 360° ; повороты на 360° прогнувшись, переступанием, скрестно; поточные повороты на 360° с продвижением на обеих ногах по диагонали, по кругу. Одноименные повороты на 180° , 360° из 2, 4 позиций (свободная нога принимает различные положения); одноименный поворот круговым махом ногой вперед. В круглом полуприседе повороты переступанием на 180° , 360° и 540° , шагом скрестно вперед, назад, на носке одной, другую согнуть и прижать носком к опорной ноге, одноименный поворот на 360° переступанием в высоком или переднем равновесии; одноименный поворот на 360° в выпаде на носке в пережат или сед на бедре.

Прыжки.

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360° ; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперед прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Наклоны.

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

Музыкально - двигательное воспитание.

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

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрящую и т.д.

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной фразы, предложения.

Выполнение упражнений, соответствующих музыкальным длительностям нот. Синкопированные ритмы.

Ознакомление с различными по форме и характеру музыкальными произведениями: ноктюрн, рапсодия, fuga, симфония, скерцо, соната, сюита, рондо, каприччио, баркарола.

Составление небольших комбинаций соответствующих характеру музыкальных отрывков.

Разбор музыкальных произведений сложной формы и выполнение соответствующих упражнений.

2.3.4. Прыжковая и батутная подготовка.

Прыжки на акробатической дорожке.

Группировка: сидя, лежа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лёгом, лёгом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.

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

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперед, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперед, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

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

Прыжки на батуте:

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

2.3.5. Теоретическая подготовка.

Материал данного раздела распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по несколько минут для сообщения на каждой тренировке.

Основная тематика теоретического материала на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

1. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни. Дисциплина на тренировке.

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте.

Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни. Семейные занятия спортом – перспективы развития.

Правила поведения на тренировке.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности.

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля батутистов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения акробатическим упражнениям.

Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий спортом.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

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

4. Общая и специальная физическая подготовка прыгунов на батуте.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

5. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Роль и место спортивных школ. Задачи и содержание их работы в подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте - вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, СШОР.

6. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия батутистов, распределение времени для решения задач занятия, подбор упражнений и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, комбинаций и композиций.

Предпосылки обучения акробатическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания акробатических упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении акробатических упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки батутистов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность батутистов. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности батутистов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Музыкальное сопровождение занятий. Основы музыкальной грамоты.

7. Терминология в прыжках на батуте.

Значение и роль терминологии в прыжках на батуте. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

Термины вольтажных акробатических упражнений.

8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Правила составления произвольных и финальных упражнений.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика их оценки.

Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.
Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Судейская практика.

9. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

10. Планирование спортивной тренировки.

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

11. Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

12. Психологическая подготовка и воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

13. Техническая подготовка прыгунов на батуте.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства прыгунов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинаций.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.

Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

14. Оборудование и инвентарь для занятий.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой и прыжками на батуте.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

2.4. Психологическая подготовка

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

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

2.5. Режимы тренировочной работы

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа дошкольников, школьников разных возрастных групп, принадлежащих к разным группам здоровья. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, хореограф при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров.

Во всех группах (до 70% от общего количества тренировочных часов) занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением и привлечением необходимых специалистов (хореограф, аккомпаниатор и другие).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2.5.1.

	Спортивно-оздоровительный этап
Количество астрономических часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество астрономических часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Прием на обучение осуществляется при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников:

1. В дисциплине прыжки на батуте:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические брюки однотонного цвета, за исключением черного и любых других темных цветов, батутные тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико, могут использоваться длинный обтягивающий комбинезон (любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается), батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава. По причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.

2. В дисциплине акробатические прыжки:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико, могут использоваться длинный обтягивающий комбинезон (любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается), батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава. По причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

3. В дисциплине двойной минитрамп:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико, могут использоваться длинный обтягивающий комбинезон (любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается), батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава. По причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

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

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №2.7.1.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Видеокамера	штук	1
5.	Гантели массивные от 1 кг до5 кг	комплект	2
6.	Козел гимнастический	штук	1
7.	Лонжа универсальная	комплект	5
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
14.	Скакалки гимнастические	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

2.8. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения

- спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий 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;
 - осуществление медицинского обеспечения 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.

2.9. Индивидуальная спортивная подготовка

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки батутистов. При разработке программ подготовки и соревновательной программы тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности, развитие техники, тактики, уровня готовности, 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 спортивно-оздоровительных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

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

Индивидуальная подготовка направлена на отработку гимнастического стиля и принятию правильной динамической осанки, а так же правильного положения рук, головы, туловища, ног.

1. Прыжки на АКД и ДМТ: кувырки вперед, назад и в сторону. Стойки на лопатках, голове и руках. Поперечные и продольные шпагаты. Мосты назад опусканием назад из стойки. Перевороты боком (колеса) влево и вправо из исходного положения.

Элементарные комбинации из перечисленных элементов утвержденных тренерским советом.

2. Перекаты и кувырки: Группировка, перекаты в группировке вперед, назад, в сторону из положения лежа на спине (животе), седа, стоя на коленях. Кувырки вперед и назад в группировке, согнувшись из седа, упора присев, упора стоя согнувшись, основной стойки и стоек в различные конечные положения, включая стойки на лопатках, голове и руках, руках.

3. Упоры: Прыжки в упоре лёжа: на месте, см продвижением вперед, назад и в сторону – толчком рук, ног, рук и ног одновременно.

4. Равновесия (фиксация 3 с): стоя на правой (левой) другая вперед, в сторону, назад. Тоже сгибая вторую ногу вперед, назад, поднимая до прямого угла. Тоже на ограниченной опоре, возвышенности, гимнастической скамейке. Равновесие на правой, (левой) руки в стороны - «ласточка».

5. Перевороты в сторону («колесо»): вправо, влево, с места и разбега. Вальсет, курбет.

6. Соединения из изученных элементов.

7. Хореография. Упражнения у опоры: позиция ног 1,2,3,5; приседания (плие) на 1,2,3 и 5 позиций; полуприседания (деми плие) на 1,2,3 и 5 позиций; отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону, назад. Приставной шаг вперед, в стороны, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Вальсет + полька.

8. Беговые упражнения.

Общая и специальная физическая подготовка

Силовая подготовленность:

1. В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° (кол-во).
2. Группировки из положения лежа на спине (кол-во).
3. Прыжки через гимнастическую скамейку (кол-во).
4. Поочередное поднимание рук и ног из положения лежа на животе (кол-во).

Быстрота:

5. Прыжки в группировке за 20 с. (кол-во).
6. Прыжки через гимнастическую скамью за 20 с. (кол-во).
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа за 20 с. (кол-во).

Ловкость:

8. И. п. – основная стойка. Упор присев; упор лежа; упор присев; и.п. (с).
9. Равновесие на одной ноге (с).
10. Воспроизведение угла 45° при сгибании в тазобедренных суставах (ошибка в градусах).
11. Прыжок вверх с поворотом на 360° (ошибка в градусах).

Выносливость:

12. Запрыгивание на возвышенность (кол-во).
13. Бег на месте в максимальном темпе (с).
14. Сгибание, разгибание туловища, лежа на спине (кол-во).

Гибкость:

15. Складка стоя (балл).
16. Мост (балл).
17. Шпагат продольный (балл).

Скоростно-силовая подготовленность:

18. Челночный бег (с).
19. Прыжки через гимнастическую скамейку за 10 с. (кол-во).
20. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 10 с. (кол-во).
21. Лазание по канату (с).

2.10. Структура годичного цикла

Планирование тренировочных занятий в группах СО и распределение тренировочного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с тренировочными планами и годовыми графиками распределения тренировочных часов.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В спортивно-оздоровительных группах тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

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

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.

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

Годовой график распределения учебных часов для групп СО.

Группа СО / месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Все го ча сов
Теория:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практика:	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
1. хореография	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2. ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3. СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4. ТТМ	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Контрольные испытания	По плану работы спортивной школы												
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий спортивной школы												
Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

3. Методическая часть

Основными формами осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно - спортивных мероприятий, количества часов установленной тренировочной нагрузки, количества проводимых тренерами тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) 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 (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повышает эффективность тренерской 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 проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков

до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

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

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Организация и проведение тренировочных занятий и спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. 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 объёмный материал, соответствующий данному возрасту;
- тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута;
- во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые;
- батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами;
- при изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями. Она состоит из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см., подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей;
- ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, чтобы руки свободно скользили 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 ученика необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма;
- страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
- 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;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность батутиста своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует быстрому овладению сложными упражнениями на батуте, созданию правильного двигательного представления, формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение занимающегося по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация – задержка занимающегося тренером в определенной точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении занимающегося снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении занимающегося сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

В современном зале для прыжков на батуте высота потолков должна быть не менее 8 метров.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырёх) страхующих одновременно.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан:

- осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности;
- следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно - гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время тренировочных занятий и спортивных соревнований.

3.3. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе - наличие профильного образования, соответствующей квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации, обеспечивающего возможность работы с детьми, указанного возраста.

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

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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, по виду спорта прыжки на батуте.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух астрономических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью 20 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, другой деятельности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пункте 2.5. данной Программы.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

4.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта прыжки на батуте и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. 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. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить методический, психологический и медико-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений (итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по прыжкам на батуте в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

5. Перечень информационного обеспечения

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков на батуте России и Ставропольской спортивной федерации прыжков на батуте;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков на батуте России и Ставропольской спортивной федерации прыжков на батуте;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

Ежегодный, квартальный, месячный планы физкультурно-спортивных мероприятий формируется спортивной школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

7. Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 328 с.
2. Акробатика. Правила соревнований.-Краснодар
3. Анцупов Е.А. 50 лет российской акробатики. –Воронеж: Из-во им. Болховитинова, 1999. -90с.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 1995. – 130 с.
5. Безродная Н.С., Пиллюк Н.Н. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности. – Краснодар: КубГАФК, 2002. -52 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:ФиС., 1985, -170с.
7. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы // Учебное пособие. – Смоленск, 1990, -140с.
8. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М., ФиС. -1980, -106с.
9. Гусев Н.П. Эффективные средства совершенствования технического мастерства в групповой акробатике: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1991. – 23с.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация на 2001 – 2004 гг.
11. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2002 – 2005 годы. - Федеральное агентство РФ по физической культуре и спорту Федерации спортивной акробатики России.
12. Коркин В.П. Юбилей спортивной акробатики: История, факты, люди. – Краснодар: Кн. Из-во, 1993. – 318 с.
13. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополь, 1994. – Т.1,2. – 405с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. -317с.
15. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. –М.: Наука спорту, 2000, -204с.
16. Мкртычан В.Н., Болобан В.Н., Коркин В.П. Подготовка акробатов: физическая, техническая, психическая, тактическая: Метод. рекомендации. – Краснодар: КГИФК. 1993,-42с.
17. Пиллюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Автореф. дис. докт.пед.наук. – Краснодар, 2000, -50с.
18. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. -185с.

19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: АО КД «Олимпийская литература», 1997, -583 с.
20. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток. – Краснодар, 2002, -75с.
21. Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва.- Из-во Советский спорт, 1987, -48с.
22. Скакун В.А. Техника и методика обучения акробатическим прыжкам высшей и рекордной сложности: Автореф. дис. канд.пед.наук. –Киев, 1987, -23с.
23. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ.культуры /Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981,-238с.
24. Спортивная акробатика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1979,114с.
25. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта //Учебно-методическое пособие. – Краснодар. 1998. - 105с.
26. Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебник для ИФК. – М.:ФИС, 1987
27. Чернышенко Ю.К., Пилюк Н.Н., Баландин В.А. Методика отбора юных акробатов 7 – 10 лет на этапах начальной и начальной специализированной подготовки. Учебное пособие. –Краснодар: КГИФК, 1989, 123с.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация прыжков на батуте России trampoline.ru
2. Федерация прыжков на батуте Ставропольского края rusprofile.ru