

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ
ДИСЦИПЛИНА
АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДУРОЖКА,
ДВОЙНОЙ МИНИТРАМП**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 878 от 31 октября 2022 г.

Срок реализации Программы: с 1 января 2023 г. по 31 августа 2027 г.
Год составления Программы: 2023 г.

Утверждено на заседании
Совета Учреждения
Протокол № 4

от « 20 » *dd* г.

Президент
Директор МБУ ДО СПОР № 2
Д.В. Абрапетян



г. Ляписгорск
2023 г.

4	1. Общие положения
4	1.1. Цели программы
5	1.2. Характеристика программы
5	1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности
6	1.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса
8	2. Нормативная часть
8	2.1. Структура системы многолетней подготовки
8	2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
9	2.3. Объем тренировочной работы
11	2.3.1. Объем тренировочной нагрузки
11	2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
12	2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
13	3. Методическая часть
13	3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий
14	3.2. Учебно-тренировочные мероприятия
14	3.2.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий
16	3.3. Спортивные соревнования
17	3.3.1. Объем соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте
17	3.4. Структура годичного цикла
18	3.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
18	3.5.1. Для групп начальной подготовки до года
19	3.5.2. Для групп начальной подготовки свыше года
19	3.5.3. Для учебно-тренировочной группы первого года обучения
20	3.5.4. Для учебно-тренировочной группы второго года обучения
20	3.5.5. Для учебно-тренировочной группы третьего года обучения
21	3.5.6. Для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения
21	3.5.7. Для учебно-тренировочной группы пятого года обучения
22	3.5.8. Для группы совершенствования спортивного мастера
23	3.5.9. Для группы высшего спортивного мастерства
23	3.6. Календарный план воспитательной работы
24	3.7. План антидопинговых мероприятий
25	3.8. Инструкторская и судейская практика
26	3.9. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
27	3.10. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля
27	3.10.1. Врачебный контроль
29	3.10.2. Психологический контроль
29	3.10.3. Биохимический контроль
30	3.11. Восстановительные мероприятия
30	3.11.1. Методологические средства восстановления
31	3.11.2. Медико-биологические средства восстановления
31	3.11.3. Психологические средства восстановления
32	3.11.4. Общие методические рекомендации

32	3.12. Система контроля и зачетные требования	32
32	3.12.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе	32
32	3.12.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	32
33	3.13. Оценка результатов освоения программ и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, сроки проведения контроля	33
34	3.13.1. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	34
36	3.13.2. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап	36
38	3.13.3. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования	38
39	3.13.4. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	39
40	3.14. Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
40	3.14.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)	40
41	3.14.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)	41
43	3.14.2.1. Специальная двигательная подготовка	43
43	3.14.2.2. Специальная прыжковая подготовка	43
43	3.14.2.3. Прыжки на акробатической дорожке (АКД)	43
44	3.15. Техническая подготовка	44
44	3.15.1. Прыжки на двойном минитрампе (ДМТ)	44
48	3.15.2. Прыжки на акробатической дорожке (АКД)	48
51	3.16. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	51
51	3.16.1. Тактическая подготовка	51
52	3.16.2. Теоретическая подготовка	52
56	3.16.3. Психологическая подготовка	56
56	3.17. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	56
57	3.17.1. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки	57
58	3.17.2. Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки	58
58	3.18. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки	58
59	3.19. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	59
59	3.20. Иные условия реализации программы	59
59	3.20.1. Продолжительность учебно-тренировочного года и учебно-тренировочного занятия	59
60	3.20.2. Режимы тренировочной работы	60
61	3.20.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	61
62	3.21. Информационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса	62

1. Общие положения

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 № 50, ст. 6242; 2011; № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации, перелового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов спорта) и современных тенденций развития прыжков на батуте с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта прыжки на батуте (дисциплина акробатическая дорожка (АКД), двойной минитрамп (ДМТ)). Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастера в решении задач обучения и развития базовым 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, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

1.1. Цели программы

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

- содействие физическому, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию; укрепление здоровья;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка инструкторов и судей по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

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

принципами действия которой являются:

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными

- двойной минитрамп.

- акробатические прыжки;

- прыжки на батуте;

дисциплины:

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

многогранными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

опоры и выполнения серии высоких сложнокорректированных прыжков с

спортивных на специальных снарядах, посредством использования другой деформации

участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших

и Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

биологического обеспечения) и др.

методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной техникой и тактической подготовки, контрольно-переводные нормы по этапам спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-спортивной подготовки, требования к результатам реализации программ на каждом этапе (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе план инструкторской и судейской практики, системы контроля и зачетные требования восстановления антидопинговых мероприятий, воспитательной работы, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, проведение врачебно-методического, психологического и биохимического контроля и рекомендаций по планированию спортивных результатов, требования к организации и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и - методическую часть (рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, подготовка, структура годичного цикла);

экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной и предельный объем соревновательной деятельности, минимальные требования к проходящим спортивную подготовку, предельные тренировочные нагрузки, минимальный тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, подготовки); планируемыми показателями соревновательной деятельности, режимы учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной этапов спортивной подготовки, объем тренировочной работы, соотношение объемов - нормативную часть (структура системы многолетней подготовки, сроки реализации процесса);

спорта и его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного

Программа включает в себя следующие разделы:

1.2. Характеристика программы

посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения цели может достигаться различными сочетанием отношений между элементами системы. При структурных и функциональных взаимосвязях, когда результаты на главных соревнованиях соревновательной деятельности багуются в частиной перестройке решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, на постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на багате. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировок, спортсмен системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыжков соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся изменчивости и вариативности. Непрерывность спортивной подготовки и проявления физиологических и психологических качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, моделью сверхнапряженной деятельности, содействуют развитию и максимальному содержанию любой спортивной деятельности, а прыжки на багате являются уникальной составительности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека

1. *Принцип направленности на достижение максимальной возможности* деятельности. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыжков на багате, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной рамках сборной страны. спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в достоящего научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки прежде всего на практическом опыте и мастерстве тренеров-практиков и не имеет Современная технология подготовки российских прыжков на багате основывается последовательности: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей направленности на достижение максимального индивидуального результата. Система спортивной подготовки багуются определяется прежде всего

1.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

содержание двигательных заданий.

- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировок изменять структуру и - целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;
- сложность;
- результатом взаимодействия всех компонентов подготовки);
- многоуровневость (отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовки), а целостная соревновательная комбинация прыжков является Основными признаками системы подготовки прыжков на багате:
- характеризируются разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

спортивная, вариативность программы для практических занятий, многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного

- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа программного материала по этапам обучения;
- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения

и самосовершенствования. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях подготовки и соревновательной деятельности и прежде всего направленных элементов спорта. Спортсмена способствует формированию основных элементов спорта. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями происхождения не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории формирования и протекания учебно-тренировочной и соревновательной деятельности 6. *Принцип методической управляемости* заключается в том, что процессы действий, и нагрузка, формирующих соответствующую структуру.

обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных реализаций этого принципа, который в системе соревновательной деятельности базируется для деятельности. Интегральная подготовка соревновательной деятельности для работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмов подготовительной соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального прыжков на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структуры деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий *5. Принцип соответствия структуры подготовленности и соревновательной*

организма на новый максимальный уровень функционирования. должен реализовываться принцип опережающей сложности, с введением систем соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена такие движения, действия, комбинации, которые обеспечивают надёжность выполнения обязательно учитывать напряжённость соревновательной борьбы и подбирать программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует в данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «отраженную» выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на морфофункциональных и психических возможностей. Так, батист может уметь тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность *4. Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается

выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности. Каждого батиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью процесс подготовки прыжков на батуте должна основываться на использовании тех тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в особенностях, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, техники, тактики, уровня готовности и непосредно мотивации, психофункциональных особенностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы *3. Принцип индивидуальности*, т.е. максимального учёта индивидуальных

борьбы. психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (скалдывающей и более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается

продолжить многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнования, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

2. Нормативная часть

2.1. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различий сторон подготовленности; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгим соблюдением постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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, положительно перенося двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва в спортивной школе программой спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

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

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации повышения нагрузки из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к функциональная подготовка багуетиста заключается в систематическом постепенном все меньшее сдвиги в организм, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

продолжительности и с одной и той же скоростью вызвает от одного занятия к другому возможностей организма в результате систематических занятий, с одной и той же функциональными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются, наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, состоящих физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не

внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организм. Однако при различных параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим Между сторонами нагрузки, "внутренней" (функциональной) и ее внешними

наоборот. интенсивности какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и могут иметь лишь относительную невысокую интенсивность. Чем выше могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют

плотность. из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы учебно-характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные

движения. организм спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего Понятие "интенсивность" движений в спорте обычно определяется количеством

разных этапах подготовки. процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на нагрузок, как для команд, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном количестве учебно-тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем Количество тренировочных показателей: суммарное время учебно-тренировочной работы и (год) и количеством учебно-тренировочных занятий за этот же период.

суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, количество стартов. Объем учебно-тренировочной работы также может быть оценен количеством тренировочных дней, количеством учебно-тренировочных занятий, различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами:

В прыжках на батуте объем тренировочных нагрузок может быть определен в тренировочного упражнения, серии упражнения в определенное время. воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного Понятие "объем" тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее

2.3. Объем учебно-тренировочной работы

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 936 ч. в год; Повышение нагрузки 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, легче (в смысле затраты мышечных усилий) 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 программ соревнований и уровня выносливости обучающихся. 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 тренировок 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. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнения, т. е. степень овладения их техникой.

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 занятия так, чтобы спортсмен находился ближе к предельным возможностям. 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.

Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку. Для увеличения их эффективности, а также для регуляции нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений);
- 2) изменение темпа упражнений;
- 3) изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

2.3.1. Объем тренировочной нагрузки

Этапы и годы спортивной подготовки		Этап начальной подготовки		Этап спортивной (стап спортивной) специализации		Этап ВСМ	
Учебно-тренировочный этап	Этап СС	До трех лет	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	Т1-10	Т2-12	Т3-12	Т4-14	Т5-16
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-832	832	936	

2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средних объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Например, в группах начальной подготовки (7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немногочисленны в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнений по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 8 до 12 лет охватывает учебно-тренировочный этап (специализацию в избранном виде прыжков на батуте). При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Нет 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 дисгармоничная физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

В 13-16 лет у детей происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Этап начальной подготовки	Этап спортивной тренировки (этап спортивной специализации)	Этап спортивной тренировки (этап спортивной специализации)	Этап спортивной тренировки (этап спортивной специализации)	Этап спортивной тренировки (этап спортивной специализации)	Этап спортивной тренировки (этап спортивной специализации)	Этап спортивной тренировки (этап спортивной специализации)	
Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15			
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	16-20	20-23			
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12			
Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	50-57	45-54			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	6-8	7-9			
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3			

Этапы и годы спортивной подготовки

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

и скоростными возможностями мальчиков и девочек имется. 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. У девочек слабеет развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Целем является направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более усложняются и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство

двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство

элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединений обучающимся, что повышает эффективность тренировочной управляемости учебно-известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к принципам: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Подготовка к выполнению упражнения в основной части занятия.

После проведения общей разминки, где применяются специальные упражнения, задача которых - индивидуальную разминку, где применяются специальные упражнения, задача которых -

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

- тестирование и контроль.
- методико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная (индивидуальная работа) под контролем тренера;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

восстановительных средств и антидопинговых мероприятий и т.д.

врачебного, психологического и биохимического контроля. Планы применения планированию спортивных результатов, требовании к организации и проведению психофизиологических качеств и особенностей обучающихся, рекомендации по соревнованиям, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, требовании по организации, планированию и проведению тренировочной работы и

3. Методическая часть

балакса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсмена.

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, легкой атлетики, швабания, 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 подготовку и заключительную часть занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуется учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

3.2.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
						Оптимальное число участников сбора	Пределная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	21	1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21	21	

первенствам России					
1.3. Учено-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	14	
1.4. Учено-тренировочные мероприятия по подготовке к олимпийским спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1. Учено-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	
2.2. Восстановительные мероприятия	-	-	-	До 10 суток	
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4. Учено-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-	
2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	-	До 60 суток	

3.3. Спортивные соревнования

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступающая на соревнованиях. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. В это время рекомендуется использовать контрольные соревнования в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Для начинающих батутистов основными могут быть первенство СШОР, города.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире и контрольных соревнованиях, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных этапах. Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

В соответствии со сроками основных соревнований належащим образом строятся тренировки, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки.

Спортсменов в соревнованиях нужно напеливать на демонстрацию социальности, коллективизма, смелости, инициативы, мужества, активности, стойкости в поединке с противником.

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно

существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленной на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действительная организационная и материально-техническая основа подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренеров и эффективность систем подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического

и методического обеспечения подготовки и др. Под соревновательной деятельностью в настоящее время понимается нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, цель которой одержать победу над соперником с использованием всего технико-тактического арсенала и физического потенциала спортсмена.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования проводятся на длительных этапах подготовки, позволяют оценить действительность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решаться заданы отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являясь эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Выделяют контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и высшего катедра соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства подготовительный является двухпиковая структура годичного

3.4. Структура годичного цикла

Этапы и годы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап спортивной специализации)		Этап начальной подготовки	До Свыше	До Свыше	Контрольные	Отборочные	Основные
	Этап	СС	Этап	Свыше						
Этап ВСМ				три лет		1	1	1	-	1
Этап	СС					1	1	1	1	2
						2	2	2	2	2

3.3.1. Объем соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, его положение в рейтинге иных спортсменов группы. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, тактическая 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 позволяет выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Главными 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 максимальной нацеленностью на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на контрольные и отборочные соревнования.

тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

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

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

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

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

3.5. Головой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

3.5.1. Для группы III до года

Месяцы	09	10	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	10	10	9	8	8	8	8	8	9	9	8	8	7	94
2. Специальная физическая подготовка														
3. Участие в соревнованиях спортивной подготовки				1	1					1				3
4. Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	78
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
6. Инструкторская и судейская практика			1	1		1				1				3
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3

Всего 28 27 26 28 26 28 26 28 25 25 27 24 24 24 312

3.5.2. Для группы III свыше года

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
3. Участие в соревнованиях	1			1		1			1				4
4. Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
6. Инструкторская и судейская практика	1			1		1			1				4
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2	2	2	8
Всего	38	35	34	37	34	33	35	33	35	34	34	34	416

3.5.3. Для учебно-тренировочной группы I года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	104
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3. Участие в спортивных соревнованиях	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26
4. Техническая подготовка	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	158
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6. Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	42

7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	47	44	43	43	43	45	43	42	43	41	43	43	43	43	520
--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3.5.4. Для учебно-тренировочной группы 2 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	128
2. Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3. Участие в соревнованиях спортивных	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	30
4. Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	190
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
6. Инструкторская и судейская практика	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					3				3	3	3		12
Всего	53	53	52	52	54	51	52	52	50	53	51	51	624

3.5.5. Для учебно-тренировочной группы 3 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
3. Участие в соревнованиях спортивных	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
4. Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	238
Всего	45	45	44	44	43	43	43	43	41	43	43	43	520

3.5.7. Для учебно-тренировочной группы 5 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	150

3.5.6. Для учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
6. Инструкторская и судейская практика	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3								3	3	3		12
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	132
2. Специальная физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
3. Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
4. Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
6. Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2									4	4	4	14
Всего	64	62	61	59	59	59	59	59	59	59	62	62	728

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
6. Инструкторская и судейская практика	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3								3	3	3		12
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	132
2. Специальная физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
3. Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
4. Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
6. Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2									4	4	4	14
Всего	57	54	53	53	51	51	51	51	51	52	51	51	624

3.5.8. Для группы совершенствования спортивного мастера

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
2. Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166
3. Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
4. Техническая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	372
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
6. Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	24

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
2. Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166
3. Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	58
4. Техническая подготовка	27	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	316
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	58
6. Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2									4	4	4	18
Всего	72	70	70	70	73	69	67	67	67	67	71	68	832

Название мероприятия	Цель мероприятия	Тема	Сроки проведения	Ответственный
----------------------	------------------	------	------------------	---------------

Большое внимание в учебно-воспитательном процессе педагогический коллектив спортивной школы уделяет воспитательной работе. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных батутистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, соперникам, к тренеру, судьям, зрителям. Большое внимание нужно уделять рассказам о традициях вида спорта, его истории и предназначению. Причем в группах III знакомство детей с особенностями прыжков на батуте проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двитательных действий, обращая их внимание на то, что данный прыжок или комбинацию прыжков лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

3.6. Календарный план воспитательной работы

Всего	77	80	77	80	77	78	76	79	75	79	79	79	79	936
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2. Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	150
3. Участие в спортивных соревнованиях	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	75
4. Техническая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
5. Лактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	56
6. Инструкторская и судейская практика	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	75
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	2	1	2	1	2	1	5	5	5	5	28
Всего	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	08	Всего

3.5.9. Для группы высшего спортивного мастерства

70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	71	69	69	832
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные

Во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо проводить раз в течение соревнования.

также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнования, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а проведение антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и работе по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разьяснительная

3.7. План антидопинговых мероприятий

Соревнование	Пропатанга здорового образа жизни,	Празднование Нового года	1 раз в год (декабрь)	Ответственные за проведение соревнования
Соревнование	Воспитание любви к родному городу	Празднование Дня города	1 раз в год (сентябрь)	Ответственные за проведение соревнования
Эстафеты	Всестороннее развитие личности путем создания игровых и творческих ситуаций	«Веселые старты»	(июнь-июль)	Ответственные за проведение мероприятия
Соревнование	Пропатанга олимпийского образа жизни, занятий физической культурой и спортом	Всероссийский Олимпийский день	1 раз в год (июнь)	Ответственные за проведение соревнования
Соревнование	Воспитание патриотизма, уважения героям войны, чувства гордости за Родину	Празднование Дня Победы	1 раз в год (май)	Ответственные за проведение соревнования
Антирепорт	Нравственное и патриотическое воспитание, формирование активной жизненной позиции, неприятие идеологии терроризма и экстремизма	«Нет террору»	1 раз в квартал согласно плану физкультурно-массовых мероприятий	Администрация, ст. тренеры отделений, тренеры
Антирепорт	Формирование навыков повышающих социальную-психологическую устойчивость, возможность отказа от употребления психоактивных веществ, пропаганда здорового образа жизни	«Нет наркотикам»	1 раз в квартал согласно плану физкультурно-массовых мероприятий	Администрация, ст. тренеры отделений, тренеры
Соревнование	Воспитание патриотизма, уважения героям войны, привитие любви к Родине	Празднование Дня Защитника Отечества	1 раз в год (февраль)	Ответственные за проведение соревнования

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закрепить и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

По завершении каждого этапа подготовки, обучающийся сдает зачет на присвоение звания «инструктор-общественника». Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью обучающегося давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочной практики тренер обязан ознакомить обучающихся на следующем этапе самостоятельного организации соревнований для начинающих, а также на этапе самостоятельного проведения контрольных занятий или соревнований, и правильно оценить (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения соревнований для начинающих, а также на этапе самостоятельного проведения занятий по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать инструкторскими и судейскими навыками. Обучающийся должен на определенном этапе уметь самостоятельно проводить занятия по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать инструкторскими и судейскими навыками. Обучающийся должен на определенном этапе уметь самостоятельно проводить занятия по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать инструкторскими и судейскими навыками. Обучающийся должен на определенном этапе уметь самостоятельно проводить занятия по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать инструкторскими и судейскими навыками.

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Вид программы	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год (январь-март)	Администрация, ст. тренер, тренеры
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	1 раз в год (апрель)	Администрация, ст. тренер, тренеры
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (май - июнь)	Администрация, тренеры, спортсмены
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год (ноябрь)	Администрация, ст. тренер, тренеры

Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов; Организация и проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку согласно плану:

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. Углубленные медицинские исследования (УМО) для спортсменов сборных команд Российской Федерации проводятся по отдельным программам проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановление и реабилитационные мероприятия, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.9. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Целью оценки обучаемых судейскими навыками тренер в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их причинами. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, отметить выполнение, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Проводит детальную разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказаться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Целью по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- качество соревнований осуществляется в виде групп и 6 человек - в синхронных прыжках, в виде пар (или 5) в индивидуальном прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главные судьи, это 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;
- прыжки - сбавка 0,3 балла;
- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла;
- или невыполнения.

Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты упражнения основных элементов своего разряда.

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

Сортемнеы 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, правила и обязанности участника соревнований.

В процессе спортивной подготовки тренер привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то на этапе высшего спортивного мастерства необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сооставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о

3.10.1. Врачебный контроль

3.10. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

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

Спортивная борьба предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дисциплин, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый обучающийся должен знать о структуре специальной психической подготовки.

Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях программы, предшествующих реальному действию;

Способность к формированию в структуре головного мозга опережающих реакций, интуиция;

Способность к формированию в структуре головного мозга опережающих реакций, интуиция; наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения информации;

Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной силы;

Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной силы; способность кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий;

Способность кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий; способность пространственно-временного восприятия, как фактора, повышающего способность к проявлению волевых качеств;

Способность к проявлению волевых качеств; способность мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

Способность мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; четкое представление о своих возможностях и соревновательной деятельности;

Четкое представление о своих возможностях и соревновательной деятельности; способность спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

Способность спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности; способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной силы;

Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной силы; способность кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий;

Способность кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий; способность пространственно-временного восприятия, как фактора, повышающего способность к проявлению волевых качеств;

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому состоянию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировок. Тренер планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам наблюдений и врачебного контроля вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. Результаты врачебного контроля для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения руководителей и тренеров.

Цель данного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и комплексности каждого обучающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивным результатам прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Оценки условий и организации учебно-тренировочных занятий, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

Оценки и выбор медицинских, методических и психологических средств и методов, возможности спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации применяемых средств и систем тренировок ее задачам и

Оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки; определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающегося их уровню подготовленности данного спортсмена;

Оценки воздействия физических нагрузок на организм обучающегося с целью оценки в процессе наблюдений решающих следующие основные задачи:

Оценку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил спортивной одежды и обуви обучающимся;

Оценку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающихся;

Оценку влияния возрастных, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и др. факторов организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с целью определения оптимальности внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно во время соревнований, во время спортивных сборов и соревнований.

подготовки; - текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом выделяют разные виды биохимического контроля:

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер. осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов. Такой контроль на уровне сборных команд страны выполнять физическое обследование спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности к тренировке. В практике спорт высших достижений обычно проводятся комплексные научные исследования.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при контроле наряду с медицинским, методическим, психологическим и физиологическим контролем используются биохимический контроль функционального состояния спортсмена. (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут выявлять в различных тканях и биологических жидкостях отклонения метаболизма патологических состояний в организме изменяется обмен веществ, что приводит к

3.10.3. Биохимический контроль

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

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

выделяется диагностика и оценка психического состояния спортсмена. психологические аспекты организации управления и контроля тренировочным процессом системами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета функциональных возможностей функционирования саморегуляции и самоуправления роль функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль тренировок тренировки работы создает благоприятные условия повышения «мягких» их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» тренировок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие возможности говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невозможности в тренировочные системы функциональные системы организма спортсмена могут работать в тренировочном режиме, их объема, интенсивности, длительности физиологические и физиологические нагрузки высокая интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Современный спорт высших достижений психического состояния спортсмена. Центральной проблемой является диагностика и тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности и психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и

3.10.2. Психологический контроль

- оптимальное использование средств переклочения видов спортивной деятельности;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- целостном учебно-тренировочном процессе;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так
- рациональное сочетание средств разной направленности;
- работоспособности;

Факторы методического воздействия, обеспечивающие восстановление

3.11.1. Методические средства восстановления

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: методические, медико-биологические и психологические. Методические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

3.11. Восстановительные мероприятия

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного воздействия осуществляется с помощью специальных экспресс-исследований. Основными на способностях выбора для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску.

Методика определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время широко применяются лабораторные экспресс-методы определения различных показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые в спортивной работоспособности в данном виде спорта. Определение показателей обмена веществ, которые являются основными в обеспечении обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному распределяются различные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели обмена веществ, которые являются основными в обеспечении обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному распределяются различные звенья метаболизма.

В каждом конкретном случае определяются различные тестирующие биохимические показатели, которые являются основными в обеспечении обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному распределяются различные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели обмена веществ, которые являются основными в обеспечении обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному распределяются различные звенья метаболизма.

Для организации и проведения биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, простыми, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также способными к взаимосвязыванию со спортивными результатами.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с целью контроля кумулятивный тренировочный эффект, прием биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно информативную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменений.

В основе — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень тренированности, оценивают функциональные показатели тренировочного эффекта, проводят физический эффект тренировочного эффекта.

Этапы комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год; (УКО), проводимые 2 раза в год; (ОСД).

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

3.11.3. Психологические методы восстановления

В достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Обеспечивается диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяется поступление в организм витаминов и микроэлементов.

Прежде всего, это касается обмена веществ. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен протекает с повышенной скоростью.

Питание является одним из основных факторов нормального течения двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена.

В группе медико-биологических средств выделяются гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, микроэлементы.

Особое значение имеют медико-биологические средства, приобретающие при двух-трехдневном соревновании или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревновательных условиях.

Особое значение имеют медико-биологические средства, приобретающие при двух-трехдневном соревновании или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревновательных условиях.

Особое значение имеют медико-биологические средства, приобретающие при двух-трехдневном соревновании или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревновательных условиях.

Особое значение имеют медико-биологические средства, приобретающие при двух-трехдневном соревновании или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревновательных условиях.

Особое значение имеют медико-биологические средства, приобретающие при двух-трехдневном соревновании или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревновательных условиях.

3.11.2. Медико-биологические средства восстановления

Средства этой группы нередко придают самостоятельное значение. Однако следует помнить, что эффективное использование медико-биологических средств с целью повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с другими методами восстановления. Иначе использование средств различных групп не ставит своей целью достижение желаемых результатов. Поэтому целью системы применения восстановительных средств в спорте является оптимизация процессов восстановления, обеспечение максимальной тренировочного эффекта.

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте», а формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности по видам спорта «прыжки на батуте», обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности, укрепление здоровья.

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте», формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

3.12.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе

3.12. Система контроля и зачетные требования

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.11.4. Общие методические рекомендации

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 на тренировочных или соревновательных микроциклах. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью тренировок. Средства и методы контроля могут носить методический, психологический и медико-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений (этапная 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 контрольной аттестации (комплексных контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовки осуществляется в соответствии с контрольно-подготовленности и специальной подготовкой по прыжкам на батуте в соответствии с периодом обучения переработанными нормативами по прыжкам на батуте в соответствии с периодом обучения лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переработка на следующий этап (год) подготовки.

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 с выделением состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

3.13. Оценка результатов освоения программ и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контрольно-переводные нормы по этапам подготовки, сроки проведения контроля

Уровень спортивной квалификации участника положению (возраста и пола, уровня спортивной квалификации участника) определяется в соответствии с классификацией и правилами вида спорта «прыжки на батуте»; - соответствие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, международных антидопинговых правил, направляется на спортивные мероприятия, проходящие спортивную подготовку, направляется на спортивные мероприятия в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, определяются в соответствии с правилами вида спорта прыжки на батуте и регламентами (регламентами) о спортивных соревнованиях (регламентами) о спортивной подготовке. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, определяются в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, определяются в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, определяются в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, определяются в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

При формировании количественного состава группы учитываются: физическая и но-техническая подготовленность, возраст, требования к наполняемости групп на спортивной подготовки, спортивные разряды и спортивные звания, выполнение их нормативов и требований.

Прём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение этапности, индивидуальной способности, индивидуальной развития, соблюдения интересов, желаний и особенностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, в зависимости от подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить требования высокого спортивного стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

3.13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
11.	Челночный бег на 3х10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	10	6
			не менее			
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	2	-	3	-
			не менее			
15.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	4	-	6
			не менее			
2. Нормативы специальной физической подготовки						
21.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее			
			8			
22.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях, опереться в пол. Осушествить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее			
			5			
23.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее			
			4			
24.			не менее			
			4			

3.13.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «прыжки на батуте»

2.5.	Продольный пшпгт на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более 15	не более 15
		с	3	5
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.			

№	Упражнения	: Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег на 3x10 м	с	9,8	не более 9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	не менее 120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	не менее 8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	не менее -
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не более 9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	15	не менее
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выпнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	с	45	не менее 40
2.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	5	не менее -
2.4.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	-	не менее 5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	10	не более
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	15	не менее 14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.13.3. Нормативы общей физической подготовки и специальной подготовки (спортивные разряды) для зачисления уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег на 5x10 м	с	14 не более	14,5 не более
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 не менее	175 не менее
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10 не менее	4 не менее
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз	с	70 не более	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	10 не более	
2.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	20 не менее	7 не менее
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	6 не менее	4 не менее
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»				
3.1.				

Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП больше или равно нормативу. Если ИП больше или равно 90% от норматива, то физическая готовность признается хорошей. Если ИП больше или равно 85% от норматива, то физическая готовность признается удовлетворительной. Если ИП меньше 85% от норматива, то физическая готовность признается неудовлетворительной.

Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остатков, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо» ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнение соответствует и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков «неудовлетворительная».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег на 5x10 м	с	не более 13	не более 14
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее 200	не менее 175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	не менее 4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз	с	не более 65	не более 10
2.2.	Упражнение «скалка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учиывается расстояние от пола до плеч.	см	не более 10	
2.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее 30	не менее 10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подьем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 10	не менее 6
3.1.	3. Уровень спортивной квалификации Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.13.4. Нормативы общей физической подготовки и спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в опоре, прыжку, браву. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без

- ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной - упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

3. Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.

- различные сочетания ходьбы, бега и прыжков; лазу ногам, в глубину, через препятствие, со скакалкой; прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной

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

движении; положениях друг к другу, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания - упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных

сочетания движений; - седы: обычные, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпалат, шпалат. Различные - полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный; стоя, сидя, лежа;

на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же - основные стойки ногам: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

- основные положения головы и туловища. Основные движения головой

крупы руками; - движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны, разноименные положения рук;

- основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук: сомкнутые, скрестные, исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.;

- основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных

2. Общеразвивающие упражнения.

направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на

размыкания и смыкания, повороты. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроение, направляющий, замыкающий, передвижная и исполнительная части команд.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал,

1. Строевые упражнения.

3.14.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

3.14. Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

разрядов. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности различия в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух стандартном спортивной подготовки; прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Легкие махи по ходу маха;
 - упрямые, перемахи и перемещения из виса в упрямые, упрямые ноги врозь; упрямые ноги; из виса в упрямые, перемахи врозь перемахи вперед и назад; из виса стоя опускание вперед; вис лежа; из виса стоя, вис согнувшись, гибкая нога, из виса стоя, вис согнувшись; размахивание изгибами, подтягивание, с прыжком, мах дугой;
 - махом вперед соскок, то же с поворотом. Махом вперед соскок; из виса стоя подтягивание перевернутом махом одной. Из виса стоя махом вперед соскок, то же с поворотом;

2. Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.

- висы и размахивания в висе; вис согнувшись ногами и упрямые, вис на согнутых руках, согнувшись; прогнувшись, вис стоя. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестко-образными движениями по ходу маха;
 - упрямые, перемахи и перемещения из виса в упрямые, упрямые ноги врозь; упрямые ноги; из виса в упрямые, перемахи врозь перемахи вперед и назад; из виса стоя опускание вперед; вис лежа; из виса стоя, вис согнувшись, гибкая нога, из виса стоя, вис согнувшись; размахивание изгибами, подтягивание, с прыжком, мах дугой;
 - махом вперед соскок, то же с поворотом. Махом вперед соскок; из виса стоя подтягивание перевернутом махом одной. Из виса стоя махом вперед соскок, то же с поворотом;

1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

- максимальная, статическая и «взрывная» сила: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
 - гибкости позвоночника, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпалаты, выкруты, мосты, инвентарно, 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 устойчивости, с различными интервалами отдыха.

3.14.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Программный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечить 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».

8. Легкоатлетические упражнения.

- бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м);
 - кросс по пересеченной местности и с препятствиями;
 - прыжки в высоту и длину;
 - метание теннисных и набивных мячей, гранат, ядра и т.д. на дальность и точность.

7. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

- подвижные игры для различных возрастных групп;

6. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

5. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

- с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.
 - подвижные игры для различных возрастных групп;
 - музыкальные игры;
 - игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики;
 - волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

определенной позы.
 полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация

- статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпалаты, шпалаты; валево, одноименные, разноименные; - повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, селах направо, влево; шти с подскоками. То же правым (левым) боком вперед, спиной вперед; на сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на опорной ноге, вышагами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперед, назад, вперёд-назад. Виды ходьбы и бег: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на - передвижения.

5. Упражнения на гимнастическом бревне.

- прыжки переворотом вперед. коня в ширину; согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги вперед через козла в ширину (длину); - прыжок ноги вперед через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок полувисом. Прыжок ноги вперед через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через - вбок в упор стоя на коленях и сосок ноги вперед. Бок в упор присев и сосок вращениями, срывания с различной высоты; в высоту, «глубину», «окно», с различными положениями тела, поворотами и отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки - опорные прыжки. Подготовительные упражнения: разбег, насок на мостик, - соски: махом вперед и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги вперед; - подбёмы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом; - размахивание в висе; смешанные;

- упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры же в одно кольцо, отпуская одну руку); ноги назад, вис на правой (левой) и на подколениках, вис на носках и завесом в кольца (то лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа - смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и горизонтальный вис сзади и сзади;

- простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, и

4. Упражнения на кольцах.

махом вперед, назад, разгибом. ноги вперед-квырок вперед. Перемахи всед ноги вперед и обратно, с поворотами. Подбёмы: махом вперед и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги вперед на концах жердей. Из села - маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соски Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, сел на левом (правом) беге на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги вперед, - упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сел ноги вперед, сзади и сзади;

вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, - статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух

3. Упражнения на брусьях.

- различные сочетания упражнений.

махом назад, силой; - подбёмы: махом одной и толчком другой (левой), переворотом, разгибом, левой;

- обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги вперед правой и размахивания), из упора сосок дугой; движения разгибом и дугой: подбёмы разгибом из размахивания, подбёмы одной (после слада

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, камёры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись с полвинтом; - маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата; - сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись; - затыкное сальто. Твист. Сальто сгибась-разгибась. Колпачное сальто прогнувшись; - полпирюта, пирют, двойной, тройной пирют на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке; - двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. - двойные сальто назад с пирютами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

3.15. Техническая подготовка прыжки на двойном минитрампе

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном мини-трампе и определённого возраста обучающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды освоения отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Программный материал для мужчин

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

Поджок	Соскок	Возраст (лет)																		
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17+								
Прыжок в группировке	2	3	4																	
Прыжок в группировке	2	4																		
Прыжок в группировке	2	3	4																	
Прыжок согнувшись	2	4																		
Прыжок согнувшись	2	3	4																	
Прыжок ноги врозь	2	3	4																	
Прыжок	2	4																		
Прыжок	2	4																		
Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4																	
Прыжок с винтом	2	3	4																	
Прыжок с винтом	1	3	4																	
4																				

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

Название элемента	Возраст (лет)																	
	6-	7-	8-	9-	10-	10-	11-	11-	12-	12-	13-	13-	14-	14-	15-	15-	16-	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)																		
Сальто вперед Г	1	2	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 1/2	1	2	2	3	4													
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	4												
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4											
Сальто назад с 1 1/2 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	4												
Двойное сальто назад С			1	2	3	4												
Двойное сальто назад II			1	2	3	4												
Двойное сальто назад II				1	2	3	4											
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г-810				1	2	3	4											
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С-810 >				1	1	2	3	4										
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г-820				1	1	2	3	4										
Двойное сальто назад с винтом С-820 >				1	1	2	3	4										
Двойное сальто назад с винтом С-802/				1	1	2	3	4										
Двойное сальто назад с винтом Г-821				1	1	2	3	4										

Двойное сагто назад с 2	винтами - 822	1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сагто назад с 3	винтами - 833	1	1	1	2	2	3	3	4
Тройное сагто назад				1	1	2	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 освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Программный материал для женщин

Название элемента	Возраст (лет)												
	6-	7-	8-	9-	10-	11-	12-	13-	14-	15-	16-	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											
Сагто вперед Г	1	2	4										
Переворот вперед	1	3	4										
Рондат	2	3	4										
Фляк	1	2	3	4									
Сагто назад Г	1	2	3	4									
Сагто вперед С	1	2	3	4									
Сагто назад С	1	2	3	4									
Сагто назад с 1/2 винтом	1	1	2	2	3	4							
Сагто назад с винтом		1	2	2	3	4							
Сагто назад с 1/2 винтами			1	2	3	4							
Сагто назад с 2 винтами			1	2	3	4							
Сагто назад с 3 винтами			1	2	3	4							
Двойное сагто назад Г		1	2	3	3	4							
Двойное сагто назад С			1	2	3	3	4						
Двойное сагто назад II						2	3	4					
Двойное сагто назад с 1/2 винтом (твист) Г-810с						1	2	2	3	3	4		
Двойное сагто назад с 1/2 винтом (твист) С-810<						1	2	2	2	2	3	4	
Двойное сагто назад с винтом						1	1	2	2	3	3	4	

3.16.2. Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений выделяется отдельное занятие или отводятся по несколько минут для сообщения на каждой тренировке.

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 обучающегося. 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 обучающихся 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.

2. Врачебный контроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием обучающихся. 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 спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и знание их оценки в планировании учебно-тренировочного процесса.

Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. 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 температурой: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температурой: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы оказания кровоточений, перевязки, наложение шин. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

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

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

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских
 Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

спортивного резерва.
 Роль и место спортивных школ, задачи и содержание их работы
 в подготовке

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту.
 Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

развития человека, оздоровления нации, подготовке к труду и защите Родины.
 общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры
 5. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

динамического равновесия в полёте и при приземлении.
 совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение

Координация и методика её совершенствования. Ликость и методика
 её

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития.
 многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в процессе
 Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств

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

выполняемых упражнений.
 подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику

двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической
 направленность, содержание, средства и методы развития физических качеств
 и

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи,
 4. Общая и специальная физическая подготовка прыжков на батуте

активных занятий прыжками на батуте.
 Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учёбы, отдыха и тренировок при

и соревнованиях.
 обучающихся с учётом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок

пищи. Питание и вес прыжков на батуте. Примерные суточные пищевые нормы
 и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости

и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров
 Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья.
 занятия.

Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур
 в процессе

упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения.
 иммунитета. Роль закаливания в регуляции защитных функций организма

обучающихся и увеличение сопротивляемости различным заболеваниям, повышение
 Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности

Питание. Основные требования к местам проведения занятий.
 гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

культуры и спортом. Личная гигиена обучающихся прыжками на батуте: гигиена тела,
 основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение
 3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня

и методике обучения основным упражнениям.
 травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины

9. Планирование спортивной тренировки
 макимального результата, вариативности и адаптации.
 разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение
 физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности,
 тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
 и восстановления физиологических показателей, спортивной формы в процессе
 Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление
 комбинации.

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

тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании
 навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-
 Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и
 обучающих различного возраста, подготавливающих и видовой специализации.

становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности
 функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки
 тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения
 функционального резерва организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности.
 и Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития

8. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте

Судейская практика.

Тренировки, предъявляемые к местам проведения соревнований.

и производных комбинаций.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных
 Тренировки к составлению соревнований упражнений.

судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных
 и проведение соревнований.

7. 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

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

Термины акробатических прыжков.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

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

6. Терминология в прыжках на батуте

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

спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных
 в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте
 в России и за рубежом.

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта

Успехи российских спортсменов на международной арене.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России.

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

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

12. Техническая подготовка прыгунов на батуте

акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсмена.

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

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

Учёт особенностей проявления свойств личности прыжковым упражнениям. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности

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

Основные сведения о строении внутренних органов. Деятельности организма.

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

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

10. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

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

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

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

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсмена. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного

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

№	п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.		Батут	штук	1
2.		Брусья гимнастические	комплект	2
3.		Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	3
4.		Лонжа универсальная	комплект	2
5.		Куб-подставка (66x75x90см)	штук	20
6.		Мат гимнастический	штук	1
7.		Мостик гимнастический	штук	1
8.		Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.		Пояс утяжелительный	штук	4
10.		Скакалка гимнастическая	штук	10
11.		Скамейка гимнастическая	штук	2
12.		Стенка гимнастическая	штук	4
13.		Тренажер	штук	2
14.		Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.		Утяжелители для ног	комплект	10
16.		Утяжелители для рук	комплект	10
17.		Магнетиша для рук	штук	1
18.		Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
19.		Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1

3.17.1. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки

2. В дисциплине двойной минитрамп:
- члены команды должны носить одинаковую одежду.
 - для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
 - для участниц-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико, могут использоваться длинные обтягивающий комбинезон (любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается), ботинки тапочки и/или белое покрытие стоп не разрешается;
 - ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
 - члены команды должны носить одинаковую одежду.
- На учебно-тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы шорты, майки, носки или чешки.

20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивной дисциплины «двойной минитрамп»			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Ружетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1

3.17.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивной специализации							
1.	Костюм спортивный парадный	штук	На обуч-ся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Купальник для выступления на соревнованиях	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Футболка	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Чешки гимнастическ	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным тренировочным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитывается на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной (индивидуальной) подготовки ее продолжительность составляет

3.20.1. Продолжительность учебного-тренировочного года и учебно-тренировочного занятия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер» (зарегистрирован Минтрудом России от 24.12.2020 № 952н преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 25.01.2021, регистрационный № 62203), (зарегистрирован Минтрудом России от 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минтрудом России от 25.04.2019, регистрационный № 54519), работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минтрудом России от 27.05.2022, регистрационный № 68615) или 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 № 916н (зарегистрирован Минтрудом России от 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.19. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

- наличие раздаток, дуплей;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минтрудом России от 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировки;
- обеспечение питания и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств выделенных организацией на выполнение мундципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания 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 организацией на выполнение мундципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

спортивной подготовки привлекение иных специалистов в пределах количества часов, подготовки с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», а также на всех этапах преподавателя допускаться привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки мастера и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивной подготовки

и для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных соревнованиях в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Недельный режим тренировки работы является максимальным соответствующий этап спортивной подготовки. Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, должно достигнуть установленного возраста в календарный год зачисления на зачисления в спортивные группы.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для спортивных результатов. Контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень последующих этапов подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением в Величине недельной тренировочной нагрузки и перевод спорсменов

по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отбыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Расписание занятий (тренировок) составляется административной спортивной школы. Эксплуатации спортивного сооружения, в котором осуществляется реализация программ, показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима осуществления на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей, самостоятельного. Количество занятий рассчитывается по потребности подготовки, самоотдельно. Количество занятий, осуществляющих спортивную подготовку, мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся). Порядком гендерных законодательств становления спортивного мастерства (выполнение норматива лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и

3.20.2. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок и мероприятий в спортивной подготовке в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться работ, другой деятельности. Использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы, индивидуальной упражнять первую длительностью 20 минут для отбыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть

на всех этапах спортивной подготовки после 40 минут занятий рекомендовать судейская практика.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические, мероприятия, инструкторская и составять более восьми часов. Тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов, на этапе высшего подготовки не должна превышать двух часов, на учебно-тренировочном этапе - трех часов, Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной учебно-тренировочным планом. не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым

установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, при условии их одновременной работы со спортсменами.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживающая техника, оборудование и спортивные сооружения для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3.20.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнованиях

Организация и проведение учебно-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 учебно-тренировочного процесса и проведения спортивных соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у левшей 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 зачетных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страховочные пояса, поролон и др.);

на освоение следующего разряда допускать только после выполнения

- официальных соревнований разряда соответствующей норматива;
- на занятиях с юношами и левшами использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;
- тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страховочных, находящихся по всем сторонам гатута;

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

- гатуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами; при изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжой называются специальные приспособления для разучивания и совершенствования прыжков с салтовыми вращениями. Она состоит из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшпунниками. Размеры поясов - ширина 15 см., длина - 85-100 см., подкладка - ширина 19 см., толщина 15 см. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшпунниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвержены тестовым испытаниям перед продажей;

- ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходо (с рук, с плеч, с коленей, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, чтобы руки свободно скользили по веревке. Во время исполнения прыжков лонжу нужно держать, устранив провис веревки и при этом ни на минуту не отходить внимания;

- при падении гатута держат лонжу крепко сжимая веревку обеими руками и сдерживая падение, лонжа опускает гатута на землю;

- при переходе в исполнение гатутных упражнений без лонжи ученика необходимо первое время страховать. Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предохранения спортсмена;

- посещение спортивных соревнований;
- посещение тренировок спортсменов;

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, регламентируется:

3.21. Перечень мероприятий по обеспечению

подготовки во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку. - следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. - соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности; - осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать местам проживания и/или участия в соревнованиях тренер обязан:

находиться более 4 (четыре) страхующих одновременно. страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг багута не должно 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух 8 метров.

В современном зале для прыжков на багута высота потолка должна быть не менее

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

Разновидности физической помощи:

Формированию навыка.

упражнениями на багута, созданию правильного двигательного представления, методических приемов тренировок. Помощь содействует быстрому овладению сложными В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших самостоятельно выходить из опасных положений.

Самостраховка – способность багута своевременно принимать решение и

- применять индивидуальные и групповые страховки.

петли и т.д.);

- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- необходимо оставаться, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, это

поддержку;

- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую физическую и техническую подготовленности гимнаста;

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнения, уровень соответственной форме и характеру упражнения;

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место

во время выполнения элементов или соединений;

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места

Требования, предъявляемые к страхующему:

ассистенты-страховщики.

- 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

- 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 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 сборной команды страны;
 - консультации с более опытными спортсменами;
 - консультации с тренером.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

63 (шестьдесят три) листов

Директор МБУ ДО СШОР № 2

Полномоченный / Д. В. Айрапетян /

