



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая типовая программа спортивной подготовки состав­лена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, с учетом передового опыта работы тре­неров с юными спортсменами, результатами научных исследо­ваний (включая методические разработки «родственных» видов гимнастики со спортивной направленностью) и современных тенденций развития прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

Программа предназначена для детско-юношеских спортив­ных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) вне зависимости от ведомственной принадлежности и формы собственности.

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 мастерства занимающихся, пре­емственность в решении задач обучения 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- учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система конт­рольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации. Учебный материал изложен в соответствии с утвержденным Министерством спорта Российской Федерации режимом учебно- тренировочной работы для групп различных годов обучения для всех типов спортивных школ.

Данная программа основывается на следующих положениях.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой сте­пени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортив­ного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возмож­но при наличии, во-первых, определенных способностей у зани­мающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в-третьих, со­ответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовлен­ность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерно­стях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов. Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитываю­щие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комби­наций.

В настоящее время наблюдается противоречие между посто­янным ростом сложности соревновательных упражнений, объ­ективной необходимостью увеличения высоты прыжков и не­соответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро дос­тигать вершин спортивного мастерства, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренеры не всегда грамотно понимают и применяют в практической деятельности принципы и особенности подготовки спортсменов на прыжках на батуте.

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

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

* принцип комплексности. предусматривающий тесную взаи­мосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физиче­ской, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных меро­приятий, педагогического и медицинского контроля);
* принцип преемственности. определяющий строгую последо­вательность изучения программного материала по этапам обуче­ния (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственности задач, средств и ме­тодов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготов­ленности;
* принцип вариативности, предусматривающий в зависимо­сти от этапа многолетней подготовки максимальный учет ин­дивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характери­зующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы подготовки прыгунов на батуте:

многоуровневость. отдельные упражнения обеспечивают опре­деленные стороны подготовленности/а целостная соревнователь­ная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки; сложность;

целенаправленность на достижение максимального спортив­ного результата;

самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки из­менять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий.

Система спортивной подготовки батутистов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально воз­можного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последова­тельностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских прыгунов на батуте основывается прежде всего на практическом опыте и пе­дагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет доста­точного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Дальнейший прогресс развития отечественных прыжков на батуте сдерживают следующие причины: недостаточная массо­вость, малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве качественного оборудования и несовер­шенное медико-биологическое обеспечение.

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортив­ной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфиче­ские особенности.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в каче­стве системообразующих выделить следующие:

* повышение социальной значимости спорта;
* повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
* рост спортивно-технических результатов;
* обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревно­ваний различного ранга, изучение результатов соревнований по­зволяют выделить следующие особенности развития прыжков на батуте (которые присущи практически всем спортивным видам гимнастики):

* совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления разви­тием вида спорта;
* профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
* повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не батутных стран»;
* обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших тур­нирах;
* рост и концентрация сложности соревновательных программ;
* поиск новых сложных упражнений;
* повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
* доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
* интенсификация учебно-тренировочного процесса;
* ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уни­кальности сложнейших элементов и связок;
* быстрое распространение передового опыта ведущих спе­циалистов;
* увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;
* стирание граней между периодами подготовки с интенсифи­кацией восстановительного периода в годичном цикле;

- интенсификация НИР по разработке и обоснованию основ­ных компонентов технологии подготовки спортсменов высоко­го класса, тренажеров, устройств и технических средств контро­ля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;

* улучшение всех видов обеспечения подготовки;
* централизация подготовки национальных сборных команд.

Кроме общих системных принципов и закономерностей тео­рии спорта, подготовка высококвалифицированных .прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности.

* 1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное со­держание любой спортивной деятельности, а прыжки на 6aiyre являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физиче­ских и психофункциональных качеств личности.
  2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность.. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заклю­чается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревно­ваний и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в го­дичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенству­ет соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершен­ствование технического мастерства), обеспечивает пик спортив­ной формы на главных для себя соревнованиях, на которых реша­ет доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности батутистов за­ключается в частичной перестройке структурных и функцио­нальных взаимосвязей, когда результат на главных соревновани­ях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама со­ревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спор­тивного результата, или совершенствуется готовность к выполне­нию соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготов­ки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяю­щихся условий функционирования деятельности, действий и по­ведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психо­функционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

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

* + 1. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыду­щим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортс­мена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо- функциональных и психических возможностей. Так, батутист мо­жет уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» про­грамму соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность со­ревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения сорев­новательных упражнений. В то же время в общей стратегии под­ковки спортсмена должен реализовываться принцип опере­жающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.
    2. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур сорев­новательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в со­временных условиях острейшей соревновательной борьбы при­мерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подго­товительной работы, направленной на формирование оптималь­ной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элемента­ми мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагру­зок, формирующих соответствующую структуру.
    3. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством преподавателя-тренера, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

При этом тренер должен понимать, что:

• прежде чем хорошо выполнять соревновательные упражнения, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в «связки» и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который надо отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка;

• нужно также учитывать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен – это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

1)правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;

2)формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

3)направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достиже­нию высокого спортивного результата;

4)основной задачей подготовки на начальных этапах явля­ется не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психо­логической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного со­вершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности от­ражают подготовку прыгунов на батуте как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдель­ных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый резуль­тат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в про­цессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом вза­имодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки батутистов позволяют определить свойства, характе­ризующие систему подготовки спортсменов в прыжках на батуте: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариа­тивность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

I

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

ОБЩИЕ НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных прыгунов на батуте основано на нормативно-правовых ак­тах, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ, «Типовое положение об образо­вательном учреждении дополнительного образования детей» (утв. приказом Минобрнауки России от 26.06.2012 г. № 504), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утв. Росспортом 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685, и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. Они разработаны в целях оказания содействия в организации деятельности детско- юношеских спортивных школ всех наименований (ДЮСШ, СДЮСШ), детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) независимо от их ведомственной принад­лежности и организационно-правовой формы, а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную дея­тельность, в том числе школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), училищ олимпийского резерва (УОР), физкультурно- спортивных клубов по месту жительства и других физкультурно-спортивных организаций. Наиболее важные разделы этих реко­мендаций приводятся в данной типовой программе.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период  обучения | возраст | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Минимальные требования к спортивной подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 6-18 | 15 | 20 | 6 | Стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в эстетической гимнастике |
| Начальной  подготовки | 1 год | 6-7 | 15 | 20 | 6 | Выполнение нормативов по  ОФП |
| 2 год | 7-8 | 14 | 18 | 9 | Выполнение нормативов по  ОФП, 3 юн.р. на конец года |
| 3 год | 8-9 | 14 | 18 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, 2 юн.р.,1юн.р., IIIр. на конец года |
| Учебно-тренировочный | 1 год | 9-10 | 10 | 20 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, III – II р. на конец года |
| 2 год | 10-11 | 10 | 20 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, IIр. на конец года |
| 3 год | 11-12 | 8 | 16 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, II - Iр. на конец года |
| 4 год | 12-13 | 8 | 16 | 18 | Выполнение I спортивного разряда |
| 5 год | 13-14 | 8 | 16 | 18 | Выполнение I спортивного разряда и норматива КМС |
| Спортивного совершенствования | 1 год | 14-18 (21) | 8 | 12 | 20 | Динамика спортивных достижений,  выполнение норматива КМС  и МС |
| 2 год | 8 | 12 | 22 |

Примечания.

1. Администрация спортивной школы имеет право со­кращать наполняемость групп начальной подготовки до 10-12 человек, тренировочные группы - до 5-6 человек, но не более чем в 30% общего количества групп, в зависимости от качества работы тренера.

2. Кроме основного тренера-преподавателя могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта (тренеры по хорео­графии, акробатике, ОФП, концертмейстер и др.) при условии одновре­менной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна суммарно превышать 50% от размера норматива оплаты труда, предусмотренного для основного тренера-преподавателя.

3. Дети дошкольного возраста должны иметь разрешение врача для занятий в группах СО и НП, при наличии в спортивной школе утверж­денной администрацией дополнительной образовательной программы для детей данного возраста.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является макси­мальным и устанавливается в зависимости от специфики вида, периода и задач подготовки. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировоч­ного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

5. При объединении в одну группу занимающихся разных по возра­сту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства - 8 человек, спортив­ного совершенствования 12 человек, тренировочном - 16 человек (для занимающихся свыше 2 лет) и 20 человек (для занимающихся до 2 лет) с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочных заня­тиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

При проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В учебных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать как задачи повышения спортивного мастерства, таки воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов на батуте являются воспитание и чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотиче­ского долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию занимающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способ­ствуют создание современной материально-технической базы, четкая организация учебного процесса, профессиональная подго­товленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а так­же в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных меро­приятий, общественных поручений, участия и проведения обще­ственных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и обще­ственными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание по­вышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями спортсмена.

Изучение теоретического раздела программы, а также ин­структорской и судейской практики на учебных занятиях и со­ревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по прыжкам на батуте. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время широкое распространение получил бри­гадный метод подготовки во всех видах гимнастики со спортив­ной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из .3-5 человек, способен эффективно готовить пры­гунов от новичков до мастеров высокого класса Бригада трепет ров, возглавляемая ведущим специалистом, включает в себя, в зависимости от условий и возможностей ДЮСШ и учреждения дополнительного образования, тренеров по отбору, начальной, хореографической, прыжковой и физической подготовке, а также по отдельным возрастным группам и видам. Перспективы данной технологии основываются на создании прочного фундамента физической, базовой и индивидуальной подготовленности занимающихся, возможности быстрого и качественного комплектования или изменения состава команд и синхронных пар, способности и опыта старшего тренера в доведении занимающихся до высотспортивного мастерства в соответствии с их индивидуальными возможностями.

ЭТАПЫ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

В последние десятилетия наблюдается постоянное сниже­ние возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14—16 лет - юноши и 13-14 лет - де­вушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать начиная с 14 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 15 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортс­менов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выпол­няемых движений, может наблюдаться некоторое смещение воз­растных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов .на батуте/

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 учеб- пых, классификационных и соревновательных программ, разви­тия функций и систем организма, положительный перенос двига­тельных навыков.

При подготовке спортивного резерва Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

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

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике прыжков на батуте

*Спортивно-оздоровительный этап*

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занима­ющихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя фи­зическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков. Обучение и совершенствование основных прыжков на батуте и базовых комбинаций. Длительность - весь этап подготовки. Возраст - 5-16 лет.

*Этап начальной подготовки*

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занима­ющихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя фи­зическая подготовка, повышение функциональных возможно­стей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изу­чение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте. Длительность – 2-4 года. Возраст – 5-9 лет.

Тренировочный этап

Направленность: начальная и углубленная специализирован­ная подготовка в избранном виде прыжков на батуте.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специ­альных физических и двигательных качеств, повышение функ­циональных возможностей занимающихся, формирование про­филирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям. Длительность - 3-5 лет. Возраст - 9-13 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства Направленность: продолжение углубленной специализиро­ванной подготовки, формирование перспективной модели сорев­новательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготов­ленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность - 2-4 года. Возраст - 13-15-17 лет. Этап высшего спортивного мастерства Направленность: максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревнова­тельной деятельности. . о

Основные задачи: максимальная реализация индивидуаль­ных возможностей, овладение, наиболее сложными прыжковыми упражнениями, создание оригинальных финальных композиций, результативная соревновательная деятельность. Длительность - 6-10 лет. Возраст - 15-2.5 и более лет.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и рас­пределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортив­ной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

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

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с ко­торыми применяют те или иные наиболее эффективные средства к методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенство­вания и высшего спортивного мастерства предпочтительной яв­ляется двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов стар­ших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

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

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

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

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного ма­териала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты от­дельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники учебно-тренировочных занятий.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | Количество учебных часов по годам обучения | | | | | | | | | | |
| **СОГ** | **ГНП**  **1 г.** | ГНП **2 г.** | **ГНП**  **3 г.** | **УТГ**  **1 г.** | **УТГ**  **2 г.** | **УТГ**  **3 г.** | **УТГ**  **4 г.** | **УТГ**  **5 г.** | **ГСС**  **1г.** | **ГСС**  **2г.** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 9 | 9 | 15 | 15 | 24 | 24 | 24 | 24 | 44 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | 90 | 90 | 120 | 120 | 130 | 130 | 140 | 140 | 130 | 150 | 150 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | 40 | 40 | 90 | 90 | 100 | 100 | 130 | 130 | 135 | 140 | 160 |
| **4.** | **Хореографическая подготовка** | - | - | - | - | 60 | 60 | 80 | 80 | 80 | 92 | 90 |
| **5.** | **Техническая подготовка** | 132 | 132 | 188 | 186 | 210 | 210 | 404 | 404 | 405 | 634 | 770 |
| **6.** | **Контрольно-переводные испытания** | 4 | 4 | 4 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 |
| **7.** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 16 | 16 |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** | - | - | - | - | 13 | 13 | 20 | 20 | 20 | 30 | 40 |
| **9.** | **Контрольные соревнования** | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ | | | | | | | | | | |
| **10.** | **Медицинское обследование** | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| **11.** | **Всего часов из расчета 46 недель** | 276 | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | 1104 | 1288 |
| **12.** | **СОЛ, работа по индивидуальным планам** | 36 | 36 | 54 | 54 | 72 | 72 | 108 | 108 | 108 | 144 | 168 |
| **13.** | **Всего часов из расчета 52 недель** | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1456 |

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ

И ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО

ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочные занятия в отделениях прыжков на ба­туте строят на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности - с групп началь­ной подготовки до групп высшего спортивного мастерства с учё­том многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется прово­дить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возмож­ности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигие­на, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортив­ный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

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

**Практический материал программы методической**

**преемственности при обучении сложным прыжкам**

Учитывая, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня I спортивного разряда, через 4-5 лет - KMC, через 5-7 лет - МС, а через 8-10 лет - мастера спорта международного класса, учебный материал изложен с учётом воз­раста и стажа занимающихся.

Приведенные данные могут варьироваться, так как они зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современ­ного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии,

**Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных прыгунов на батуте**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оптимальные  границы возраста (лет) | Стаж занятий (лет) | I  разряд | KMC | МС | МСМК |
| 9-11 | 3-4 | Х |  |  |  |
| 12-13 | 5 |  | X |  |  |
| 13-14 | 5-6 |  | Х |  |  |
| 14-15 | 6 |  |  | X |  |
| 15-16 | 7-8 |  |  | X |  |
| 16-17 | 9 |  |  | X |  |
| 17 и более | 10 |  |  |  | X |

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, упражнения по общей и специальной физической под­готовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 6 до 12 лет охватывает два этапа подго­товки: начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения и тренировочных группах) и углублённую специализацию в из­бранном виде прыжков на батуте (3-4-й года обучения в трени­ровочных группах).

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и опре­делении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по тех­нической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая систе­ма обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостыо, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная л масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недоста­точно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания на­блюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст явля­ется наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот I период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и ско­ростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

**Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо-ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфолого- функциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 5-6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | X | X | X | X |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | X | X | X | X |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | X | X |  | X | X |
| Быстрота |  | X | X | X |  |  |  |  | X | X | X |
| Скоростно-силовые качества |  |  | X | X | X | Х | X | X | X |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | X | X |  |  |  |  |  | X | X | X |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | X | Х |
| Анаэробные возможности |  |  | X | X | X |  |  |  | Х | X | X |
| Гибкость | X | X | X | X |  | X | X |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | X | X | X | X |  |  |  |  |  |
| Равновесие | X | X |  | X | X | X | X | X |  |  |  |

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

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

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

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

В основной части занятия изучают и совершенствуют техни­ку прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: по­следовательности (от простого к сложному, от лёгкого к труд­ному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности " индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффектив­ность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формиро­вание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце; учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на! развитие и совершенствование необходимых специальных дви­гательных качеств (координацию движений, ориентацию в про­странстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные)1 особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специ­альной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробати­ки, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию об­щей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на ба­туте.

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

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней под­готовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специали­зации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Для зачисления и перевода учащихся в группу следующего года обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР создают экзаменаци­онные комиссии, состоящие из председателя (директора шко­лы, завуча или методиста) и членов комиссии (старший тренер- преподаватель отделения и тренеры-преподаватели экзаменуемых групп). Учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Кроме того, учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сдают разрядные норма­тивы по прыжкам на батуте.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем бе­седы и опроса учащихся. Испытания по ОФП и СФП проводят в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнова­ниях, результаты которых фиксируют специально назначенным независимым педагогом, ответственным за проведение соревно­ваний, что и является основанием для учета спортивных резуль­татов при комплектовании учебных групп спортивного совершен­ствования и высшего спортивного мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением. тре­нерского совета на основании стажа занятий, выполнения нор­мативных показателей общей и специальной физической подго­товки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся из групп высшего спортивного ма­стерства, могут решением педагогического совета школы продол­жать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

II

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Материал данного раздела предназначен для всех групп зани­мающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

***1. Физическая культура и спорт в России***

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

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

Государственные и общественные организаций по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании под­растающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших до­стижений.

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

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

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

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

***2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на ба­туте***

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

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

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

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

***3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека***

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

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

***4. Прыжки на батуте как средство формирования здоро­вого образа жизни***

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

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

Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложнокоординационных 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 дорожки и двойном мини-трампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

***5. Гигиена, режим и питание спортсмена***

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

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

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

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

***6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреж­дения травматизма***

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

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

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших раз­рядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: тре­бования, виды и способы применения. Основные приемы само­страховки при выполнении прыжковых упражнений.

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

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

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

***7. Физиологические основы тренировки прыгунов на ба­туте***

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

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

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

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

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

**8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте**

Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучений упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основ­ное содержание.

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревно­ваниях.

***9. Физическая подготовка прыгунов на батуте***

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

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

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

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

***10. Техническая подготовка прыгунов на батуте***

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

***11. Психологическая подготовка и воспитание личности***

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

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

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

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

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

1. ***Планирование спортивной тренировки***

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение

планирования тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

1. ***Правила соревнований. Организация и проведение со­ревнований***

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

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

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенно­сти оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнова­ний.

Судейская практика.

***14. Терминология в прыжках на батуте***

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

***15. Оборудование и инвентарь для занятий***

Гимнастические залы: комплексные и специализированны, Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатика и прыжками на батуте.

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

***Общая физическая подготовка***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правиль­ной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физи­ческих качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с пред­метами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и 1 оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствии. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

***Специальная физическая подготовка***

Учебный 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 обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1.Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

* гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, та­зобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
* координационной сложности и вестибулярной устойчиво­сти;
* сохранение равновесия и балансирования;
* упражнения на скорость, выполняемые всем телом или раз­личными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, ко­ординационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

* *Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты*

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, про­стое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор йог врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа; из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

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

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

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

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

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

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетание упражнений.

* *Упражнения на брусьях*

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

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

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

* *Упражнения на кольцах*

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

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

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные.

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом.

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

* *Опорные прыжки*

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

• *Упражнения на гимнастическом бревне*

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

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, присе­де, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноимён­ные.

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

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

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

3.Специальная двигательная подготовка:

* упражнения на точность движений: прыжки, броски, мета­ние, ловля;
* сочетание движений различными частями тела: однона­правленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различ­ных плоскостях;
* переключение с одних движений на другие, в том числе дви­жения различной координационной сложности;
* оценка движений во времени, пространстве и по степени мы­шечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отя­гощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
* повышение функциональной устойчивости вестибулярно­го анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудоб­ную» стороны;
* упражнения для формирования «чувства» ритма.

4. Специальная прыжковая подготовка

* простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
* прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
* прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
* элементарные прыжки и качи на батуте по 10,20,30,50 и 80 повторений за один подход.

• *Прыжки на акробатической дорожке*

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, каме­ры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись 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.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двой­ном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнув­шись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической до­рожке.

• *Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)*

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

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пол­пируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные саль­то вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пи­руэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Хореографические упражнения для всех групп занимающихся***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседа­ния, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение по­зиций рук -1,2,3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): со­вершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперед, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

• Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперед, назад, в сторону; в поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперед, назад; подбивные прыжки в сторону; «веревочка» назад и вперед; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперед, назад; галоп в стороны и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «веревочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

• Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Прыжки на батуте***

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мужчины** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **Элемент** | **6-7** | **7-8** | **8-9** | **9-10** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17+** |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С< | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1101-104 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-1 1402-1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2413 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2113 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-Г | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-С | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-Г |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-С |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-П |  | 1 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2143 |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2145 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 215-2151 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2152 |  |  | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2183-Г |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2183-С |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2185-Г |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |  |
| 2183-Г2+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2183-С2+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |
| 2183-П2+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 2185-П (2+3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| 21(11) |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 21(12)1-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21(12)1-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3113 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3131 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 315 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3141-3151 |  |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3171 |  |  |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-Г1+1 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-Г1+3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-С1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 3186-С1+5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-П2+2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |
| 3184-П2+2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |
| 3186-П3+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |
| 31(12)2-Г 1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31(12)2-С 1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 231-2311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2313 |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 232-2321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2323 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2342 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2351 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2353 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2355 |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2391 |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |
| 222 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2231 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2271 |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 321-3211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 322 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3221 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3222 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3223 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-Г |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-С |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-П |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3252 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 329 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 |  |  |  |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Женщины** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **Элемент** | **6-7** | **7-8** | **8-9** | **9-10** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17+** |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С< | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1101-1104 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2413 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2113 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 214-С |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-Г |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-С |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2141-П |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2143 |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2145 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 215 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2181-Г |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2181-С |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2183-Г |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 2183-С |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2185-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2185-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 2183-Г2+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2183-С2+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2183-П2+1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 21(12)1-Г |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21(12)1-С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 311 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3111 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3112 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3113 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3131 |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 315 |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3171 |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |
| 3182-Г1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С1+1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-Г1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3184-С1+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г2+2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3184-П2+2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3186-П3+3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 232 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2322 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2323 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2342 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 2351 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2353 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 2355 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 2391 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 222 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2231 |  |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2271 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 322 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3221 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3222 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3223 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-Г |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-С |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 325-П |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 3252 |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 329 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |  |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

**Цифровая запись прыжков на батуте** (применяемая в России):

* первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;
* вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);

* четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° полвинта).

***Группы начальной подготовки и спортивно-оздоровительные группы (СО, НП-1, НП-2, НП-3)***

**1-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Знакомство со снарядом (батутом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше табли­цами.

* **2-й год обучения**

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

***Тренировочные группы (ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)***

**1-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Программа для девочек и мальчиков наэтом этапе едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными, выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда; классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трёх прыжков.

**2-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива I юношеского и II спортивного раз­рядов классификационной программы по прыжкам на батута Включение в программу занятий синхронных прыжков.

**3-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше табли­цами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение и совершенствование программы I разряда (индиви­дуальные и синхронные прыжки) классификационной програм­мы по прыжкам на батуте.

**4-5-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыду­щего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 эле­ментов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы I раз­ряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификацион­ной программы по прыжкам на батуте.

***Группы спортивного совершенствования (СС-1, СС-2, СС-3)***

**1-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Повторение учебного материала предыду­щих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе KMC в синхронных прыжках.

**2-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Повторение учебного материала предыду­щих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составле­ния произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках.

Совершенствование обязательной программы KMC классифи­кационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

**3-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Повторение учебного материала предыду­щих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составле­ния произвольных упражнений. Совершенствование обязатель­ной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

***Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)***

**1-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы.

**2-й год обучения**

**Прыжки на батуте.** Повторение учебного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений, составление и совершенствование произвольной программы, а также действующей обязательной программы мастеров спорта.

***Прыжки на двойном мини-трампе***

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

**Учебный материал для мужчин**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подскок** | **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** | **17+** |
| Прыжок в группировке |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в группировке | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок согнувшись |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок согнувшись | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с ½ винтом | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с винтом |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4о |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4о | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41o |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41o |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41< |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41< |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 41/ |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 45 |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 801o |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 801o |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 801< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
|  | 801< |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 803o |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 803o |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 803< |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 803< |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 805o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 |
|  | 805o |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 805< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 805< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 821o |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 821o |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 821< |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 821< |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 821/ |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 823< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 823< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12001o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 12001o |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
|  | 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4o |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4o | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/ |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/ |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 800o |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 800o |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 800< |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 800< |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 800/ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
|  | 800/ |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 811o |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
|  | 811o |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 811< |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 811< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 813o |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 813o |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 813< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 |
|  | 813< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 815< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 815< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 822o |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 822o |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 |
|  | 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
|  | 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
|  | 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |

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

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

**Учебный материал для женщин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подскок** | **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** | **17+** |
| Прыжок в группировке |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в группировке | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок согнувшись |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок согнувшись | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с ½ винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с винтом |  |  | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок с винтом | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4o |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4o | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41o |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41o |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41< |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 41< |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 41/ |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
|  | 45 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |
| 801o |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
|  | 801o |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 801< |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | 801< |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 803o |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 803o |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 803< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | 803< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 805o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 805o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 805< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 805< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 821o |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
|  | 821o |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
| 821< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | 821< |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
|  | 821/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 823< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 823< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 12001o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 12001o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12001< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4o |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4o | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4< |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4< | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/ |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/ |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 800o |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
|  | 800o |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 800< |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 800< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 800/ |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | 800/ |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 811o |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | 811o |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 811< |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 811< |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 813o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
|  | 813o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
| 813< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 813< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 815< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 815< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 822o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
|  | 822o |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
| 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 822/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 833/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12101o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12101< |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

***Прыжки на акробатической дорожке***

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

**Учебный материал для мужчин**

Повторение учебного 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** | **7-8** | **8-9** | **9-10** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17+** |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот боком | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мостик» | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед с прыжка (длинный) |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рондат | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Темповое сальто |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с ½ винтом |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с винтом |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1½ винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 3 винтами |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад П |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом Г – 820о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом С – 820< |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с винтом С – 802/ |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |
| Двойное сальто назад с 1½ винтами - 821 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 2 винтами – 822 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с 3 винтами – 833 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Тройное сальто назад |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |

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

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

**Учебный материал для женщин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название элемента** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **6-7** | **7-8** | **8-9** | **9-10** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17+** |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот боком | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мостик» | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед с прыжка (длинный) |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рондат | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад С |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Темповое сальто |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад П |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с ½ винтом |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с винтом |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 1½ винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 2 винтами |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сальто назад с 3 винтами |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Двойное сальто назад П |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810о |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810< |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с винтом Г – 820о |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с винтом С – 820< |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |
| Двойное сальто назад с винтом С – 802/ |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 2 винтами – 822 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 3 винтами – 833 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Тройное сальто назад |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

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

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тре­нированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологи­ческие.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства ока­зываются неэффективными.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

* рациональное сочетание тренировочных средств разной на­правленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировоч­ном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
* введение специальных профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части трениро­вочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направлен­ных на стимулирование восстановительных процессов (дыхатель­ные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
* соблюдение режима дня.

**Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объёма средств СФП, интенсивности тренировочно­го процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Прыжки на батуте - вид спорта со сложной координацией дви­жений, где результаты выполнения упражнений оценивают по ка­честву показанной техники прыжков и синхронности (в синхрон­ных прыжках), выполняемых в сложных и необычных условиях.

Спортсмены, специализирующиеся в прыжках на батуте, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, ско­ростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с пра­вильным выбором и точностью выполнения разнообразных дви­гательных действий.

Упражнения во всех видах прыжков на батуте выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относи­тельно невелик, а кислородный долг при этом может быть значи­тельным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14%, жиры – 30%, углеводы – 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

— воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;

— определение функционального состояния организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;

— определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

— рациональное питание;

— обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;

— выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

— рекомендации по режиму дня;

— включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

— контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

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

— рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

— поливитаминные комплексы;

— различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

— ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

— контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкож­ную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу по­товые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процес­сом необходим для более эффективного построения и планирова­ния тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оцен­ку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсме­нов и изменение их физиологического состояния.

**Психологические методы восстановления**

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

**Общие методические рекомендации**

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 используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимо­сти тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, допол­нительные восстановительные средства могут привести к сниже­нию тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся ДЮСШ в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания,  
в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта — оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации *есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.*

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования мораль- ной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

***Методологические и методические принципы воспитания:***

1 .Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

• гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;

• воспитание в процессе спортивной деятельности;

• индивидуальный подход;

• воспитание в коллективе и через коллектив;

• сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

• комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

• единство обучения и воспитания.

***Главные направления воспитательного процесса***:

• государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

• нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

• профессиональные качества (волевые, физические);

• социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

• социально-правовое (воспитывает законопослушность);

• социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

***Основные задачи воспитания***:

• мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

• приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

• преданность идеалам Отечества;

• развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;

• формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

• развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

***Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров*** Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

• преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

• высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;

• мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;

• постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

• высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001).

***Моральная выносливость*** *— способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.*

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов *эмоционально-волевую и морально-политическую готовность* к участию в соревнованиях различного масштаба.

*Эмоционально-волевая готовность* отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Под *морально-политической готовностью* мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

***Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.***

*Морально-психологический климат спортивного коллектива* — это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а так же спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются *социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы,* комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями ***социального фактора*** являются:

— политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;

— социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;

— роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями ***профессионального фактора*** выступают:

— высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;

— соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спорт-

смена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;

— четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;

— состояние спортивной дисциплины.

— степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

— соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

— соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

— соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы, наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировоч- ный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов при-

надлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (кругло­годично) и специальной психической подготовки к конкрет­ным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревно­вательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконт­ролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнова­ниям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способ­ностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восста­навливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к само­восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществ­ляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

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

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

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортив­ного мастерства к проведению теоретических и практических за­нятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог со­вместно с тренером определяет важные параметры психики: кон­центрация воли на выполнении поставленной цели, уравнове­шенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оцен­ке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на бату­те использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов пси­хологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных за­нятий и тренировочного цикла.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся 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 занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и су­действа соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной под­готовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассникам);

уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимна­стических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следую­щем этапе самостоятельно организовать соревнования для начи­нающих.

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

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный матери­ал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное про­ведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помо­щью занимающихся давать оценку его деятельности.

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

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

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

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

* руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
* упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошиб­ки при выполнении упражнения производят сбавки:
* мелкие сбавки - 0,1 балла;
* значительные - сбавка 0,2 балла;
* грубые - сбавка 0,3 балла;
* максимальные, граничащие с невыполнением, сбавка 0,5 балла;
* или невыполнения.

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

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

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

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судей­ства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и поло­жительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

***Примерный план первого урока с группами начальной подготовки***

(время одного занятия - 90 мин)

Задачи: знакомство с группой. Формирование правильной осанки: изучение положения рук, ног, головы. Изучение группи­ровки.

***Подготовительная часть (30 мин)***

Построение. Объяснение задач урока. Повороты налево и на­право. Ходьба, бег. Построение в круг.

***Общеразвивающие упражнения***

1 упражнение. И.п. (исходное положение) - о.с. (основная стойка); 1 - руки в стороны; 2 - руки вниз - и.п. Повторить 16 раз.

2 упражнение. И.п. - о.с.; 1 - упор присев; 2 - встать - и.п. Повторить 16 раз.

3 упражнение. И.п. - ноги врозь, руки на поясе; 1 - поворот головы налево; 2 - и.п.; 3-4 - то же направо. Повторить 16 раз.

4 упражнение. И.п. - сед на полу, руки в стороны; 1-3 - пру­жинящий наклон вперёд, руками коснуться носков ног; 4 - и.п. Повторить 16 раз.

5 упражнение. И.п. - лёжа на спине; 1 - поднять левую ногу; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но на правую ногу. Повторить 12-16 раз.

6 упражнение. И.п. - упор присев; 1 - левую ногу в сторону; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 12-16 раз.

7 упражнение. И.п. - о.с., руки на поясе; 1-4 - прыжки на двух ногах на каждый счёт. 32 прыжка.

***Основная часть урока (50 мин)***

Показ и объяснение техники выполнения группировки.

* + 1. Из седа на полу руки в стороны - группировка - и.п. Повторить 12-16 раз.
    2. Из положения лёжа на спине руки вверх - группировка - вернуться в и.п. Повторить 16-20 раз.
    3. То же, что и в упр. № 2, но после выполнения группировки сделать 3-4 переката вперёд и назад. Повторить 12-16 раз.
    4. Из упора лёжа, прогибаясь назад, упор лёжа на бедрах, со­гнуть поочередно правую и левую ногу в колене до касания но­ском головы. Повторить 12-16 раз.
    5. И.п. - стойка на коленях. Выпрямляя поочередно ногу назад и опираясь на руки, выполнить полушпагат - 12-16 раз на каж­дую ногу.
    6. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса: лёжа на полу, ноги закреплены, руки на поясе - поднимание и опуска­ние туловища. 2-3 серии по 8 раз.
    7. С двух качей на батуте - подтянуть колени к груди без за­хвата голени руками.
    8. То же, но с захватом голени руками.
    9. То же, повторив 5-6 раз с между качами.

10. Примерная комбинация: прыжок в группировке - прыжок с поворотом на 180° - прыжок в группировке сесть - встать.

***Заключительная часть урока (10 мин)***

Построение, расчет на 1-й и 2-й. Перестроение в две колонны. Эстафета с бегом 2-3 раза до определения победителя. Спокойная ходьба, легкий бег. Подведение итогов занятия. Задание на дом.

**III**

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Контрольно-переводные нормативы

**Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки**

**в годичном цикле**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество соревнований, стартов | Этапы подготовки | | | |
| Начальной подготовки | Тренировочный | | Спортивного совершенствования |
| 1-3-й год | 1-2-й год | 3-5-й год | 1-2-й год |
| 1. Первенство ДЮСШ | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 2. Первенство города | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Первенство республики, региона, области, края |  |  | 2 | 2 |
| 4. Всероссийские юношеские соревнования |  |  | 3 | 3 |
| 5. Чемпионаты республик, региона |  |  |  | 3 |
| 6. Кубок России, чемпионат России |  |  |  | 2 |

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства** | **Этапы подготовки** | | | |
| **Начальной подготовки** | **Тренировочный** | | **Спортивного совершенствования** |
| **1-3-й год** | **1-2-й год** | **3-5-й год** | **1-2-й год** |
| ОФП | 55 | 45 | 40 | 40 |
| СФП | 45 | 55 | 60 | 60 |

**Требования к квалификации спортсменов,**

**допускаемых к соревнованиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень соревнований | Возраст допуска (лет) | Уровень спортивной подготовки (мин. разряд) |
| 1. Первенство ДЮСШ | 5-6 | III юн. разряд |
| 2. Первенство города, области, края | 5-6 | III юн. разряд |
| 3. Первенство региона, ведомства, гг. Москвы и Санкт-Петербурга | 5-6 | III юн. разряд |
| 4. Всероссийские юношеские соревнования | 9 | I разряд |
| 5. Чемпионаты региона, республики, ведомства, гг. Москвы и Санкт-Петербурга | 9 | II разряд |
| 6. Кубок России, чемпионат России | 15 | МС |

**Контрольно-переводные нормативы для перехода в группы на этапах обучения**

**ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ ОПРЕДЕЛЕННУЮ СУММУ БАЛЛОВ**

1. Контрольные нормативы но ОФП и СФП( см. Приложение)

2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозна­ченных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой при участии в соревнованиях.

**Модель-схема построения системы многолетней подготовки спортсменов в образовательных учреждениях спортивной направленности**

(преимущественная направленность тренировки)

Предварительная подготовка

(группы начальной подготовки)

Решение образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленно­сти на основе занятий различными видами спорта;
* определение вида прыжков на батуте для последующих за­нятий;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание волевых качеств.

Начальная спортивная специализация

*(учебно-тренировочные группы 1-2-го года обучения):*

* достижение всесторонней физической подготовленности;
* овладение основами техники избранного вида спорта;
* воспитание основных физических и волевых качеств;
* приобретение соревновательного опыта в различных нпдпх спорта;
* определение спортивных задатков и способностей;
* уточнение спортивной специализации.

Углублённая специализация в избранном виде спорта

*(учебно-тренировочные группы 3-5-го года обучения):*

* совершенствование техники избранного вида спорта и спе­циальных физических качеств;
* повышение уровня подготовленности;
* накопление соревновательного опыта в избранном виде, спорта;
* совершенствование волевых качеств.

Спорт высших достижений

*(группы спортивного совершенствования и высшего мастерства):*

* совершенствование техники избранного вида спорта и спе­циальных физических качеств;
* повышение тактической подготовленности;
* освоение тренировочных нагрузок;
* достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (выполнение норматива мастера спорта);
* совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, вклю­чающую в себя:

а) анализ показателей развития физической подготовленности и освоения спортивных навыков занимающимися;

б) сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ с це­лью комплектования отделений;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапах многолетней подготовки:

а) спортивно-оздоровительный:

* расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности занимающихся;

б) начальной подготовки:

* сохранение стабильности состава занимающихся;
* динамика роста индивидуальных показателей физического развития и подготовленности занимающихся;
* уровень освоения основ техники занимающимися в избран­ном виде спорта.

в) учебно-тренировочный:

* динамика роста уровня специальной физической и технико- тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
* уровень освоения занимающимися объёмов учебно-трени­ровочных нагрузок, предусмотренных образовательной програм­мой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
* выполнение нормативов спортивной классификации зани­мающимися для зачисления на этап спортивного совершенство­вания;

г) спортивного совершенствования:

* уровень общей и специальной физической подготовленнос­ти, технико-тактического мастерства и функционального состоя­ния организма занимающихся;
* динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
* выполнение нормативов спортивной классификации для за­числения на этап высшего спортивного мастерства;
* зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и включение в состав сборной команды Нижегородской области.