



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общество с ограниченной ответственностью
«Федерация прыжков на батуте России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.43

ББК 75.711.7

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Скржинский А.М., Пивень Н.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 171 с.

Авторы-составители:

Скржинский Александр Максимович – старший преподаватель кафедры теории и методики Гимнастики ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, заместитель декана факультета индивидуальных образовательных и спортивных технологий ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, тренер СШОР-1 Адмиралтейского района, г. Санкт-Петербурга, член региональной общественной организации «Санкт-Петербургская спортивная федерация прыжков на батуте», мастер спорта России,

Пивень Надежда Владимировна – заместитель директора Государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по прыжкам на батуте», г. Краснодар.

Рецензенты:

Емельянов Олег Викторович – вице-президент ФПБР, президент региональной общественной организации «Московская спортивная федерация прыжков на батуте», мастер спорта России.

Пилюк Николай Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»), руководитель Комплексной научной группы сборной команды России по прыжкам на батуте.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта Российской

Федерации от 19 января 2018 г. № 20, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15 февраля 2018 г. № 50015 (далее - ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе начальной подготовки (далее – НП).

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
1.1. Характеристика вида спорта «прыжки на батуте» и его отличительные особенности.....	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)..	11
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 1 к ФССП)	12
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	15
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	16
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 2 к ФССП).....	16
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 3 к ФССП).....	18
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 10 к ФССП).....	18
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	19
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение № 11, № 12 ФССП по виду спорта «прыжки на батуте»).....	21
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	25
3.1.2 Физическая подготовка.....	30
3.1.3 Развитие физических качеств.....	42
3.1.4 Техническая подготовка.....	53
3.1.5 Тактическая подготовка.....	57
3.1.6 Теоретическая подготовка.....	58
3.1.7 Психологическая подготовка.....	58
3.1.8 Интегральная подготовка.....	59
3.2 Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	60
3.2.1 Структура тренировочного занятия.....	60
3.2.2 Средства и методы тренировки.....	62
3.2.3 Планы-конспекты тренировочных занятий.....	66
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	80
3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	96
3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	99
3.5.1 Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	99
3.5.2 Психологическое сопровождение на этапе НП.....	101
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	102
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» на этапе НП.....	102
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП.....	104

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годовичного периода и этапа НП, сроки его проведения.....	108
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	109
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.....	111
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	118
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	121
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	129
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	132
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	132
8.2. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей.....	133

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «прыжки на батуте» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 20, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15 февраля 2018 г. № 50015 (далее – ФССП), а также на основе Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по прыжкам на батуте со спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «прыжки на батуте».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «прыжки на батуте»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортсменов для прохождения спортивной подготовки на следующих этапах.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления батутиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки батутистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и видом спорта «прыжки на батуте», в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в прыжках на батуте. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки –

формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых батутисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники прыжков на батуте, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «прыжки на батуте» и его отличительные особенности

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте.

Выявление сильнейших спортсменов происходит на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В виде спорта присутствуют 4 личные дисциплины и 3 командные.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами.

В прыжках на акробатической дорожке спортсмены исполняют серии прыжков с передним, задним или боковым вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов.

Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц, координацию. В этом виде спорта велики требования к сохранению равновесия и балансу при скоростном движении в безопорном положении. Под влиянием занятий прыжками на батуте развивается проприоцептивный контроль движений – дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движения. Движения спортсменов во время выполнения соревновательных комбинаций чаще всего симметричные, одновременные, поочередные. Локомоция происходит вертикально (многократные выпрыгивания). Высокие требования в прыжках на батуте предъявляются к поддержанию ритма движений спортсменов, антиципации, согласованию движений, к контролю перемещений ОЦМ и эффективному опорному взаимодействию (с поверхностью

трамплина). Наиболее важный режим работы мышц для представителей этого вида спорта – плиометрический.

Таким образом, прыжки на батуте – сложно-координационный вид спорта, в котором требуется высокий уровень владения телом (класс «телесной ловкости»), выносливость, высокая стабильность двигательных навыков и помехоустойчивость.

Базовые правила техники безопасности при прыжках на батуте: одновременно на батуте может находиться только один человек; прыгать на батуте разрешается только в носках или чешках; спортивная форма должна быть удобной - трико, футболка, носки или чешки; длинные волосы следует собирать в "пучок", обязательна система страховки при приземлении вне батута; обязательное присутствие тренера на занятии.

История вида спорта берет свое начало в 1930-х годах. Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрёл инженер Джордж Ниссен (США). В 1948 состоялся первый национальный чемпионат США. В 1955 батут пробивается в Пан-Американские Игры и, наконец, в Европу через швейцарского первопроходца Курта Бехлера. Шотландия была первой в Европе страной, которая создала в 1958 году свою собственную Национальную Федерацию. В 1985 году дисциплина оказалась в программе Всемирных Игр в Лондоне. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом.

Прыжки на батуте всё ещё находятся в стадии развития и каждый год набирают новые баллы на международной спортивной арене, активно совершенствуется система судейства на основе видеозаписей соревновательных комбинаций.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта "прыжки на батуте"

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
2	7	20

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 20 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься прыжками на батуте, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную

подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники прыжков на батуте, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-батутистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2.

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, от одного до трех академических часов, но в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 2 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «прыжки на батуте» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54
Теоретическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «прыжки на батуте» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	115	37	150	32
Специальная физическая подготовка	51	16	80	17
Техническая подготовка	131	42	215	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	9	2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	3	9	2
Восстановительные мероприятия	3	1	5	1

Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 3 к ФССП)

Соревнования в прыжках на батуте – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в прыжках на батуте по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (таблица 5).

Таблица 5.

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «прыжки на батуте»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	-	1
Основные	1	1

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение 10 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6.

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7.

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сен тябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	январь	фев раль	мар т	апр ель	ма й	ию нь	ию ль	авг уст
Общая физическая подготовка	115	12	12	11	9	8	8	8	8	7	10	12	10
Специальная физическая подготовка	51	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	131	9	9	11	10	12	12	13	13	12	11	10	9
Тактическая, теоретическая,	3	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0

психологическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	3
Восстановительные мероприятия	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
Всего	312	27	26	26	26	26	25	26	26	26	26	26	26

Таблица 8.

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	150	17	15	14	14	11	11	10	10	10	12	13	13
Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	6	6	6	7	7	6	7	7
Техническая подготовка	215	15	16	14	18	21	20	21	21	21	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	0	2	2	0	0	1	0	1	0	2	1	0
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	0	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	0
Восстановительные мероприятия	5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2
Всего (ч)	468	39	40	40	40	38	38	40	39	41	37	38	38

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение № 11, № 12 ФССП по виду спорта «прыжки на батуте»)

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «прыжки на батуте» организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка.

Таблица 9.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 ФССП по виду спорта прыжки на батуте)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Мат гимнастический	штук	20
6.	Мостик гимнастический	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
8.	Пояс утяжелительный	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2

11.	Стенка гимнастическая	штук	4
12.	Тренажер	штук	10
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
14.	Утяжелители для ног	комплект	10
15.	Утяжелители для рук	комплект	10
Для спортивных дисциплин: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, индивидуальные прыжки - командные соревнования			
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
17.	Секундомер	штук	5
18.	Синхроаппарат	комплект	1
Для спортивных дисциплин: акробатическая дорожка, акробатическая дорожка - командные соревнования			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Мост гимнастический	штук	1
Для спортивных дисциплин: двойной минитрамп, двойной минитрамп - командные соревнования			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (25 см x 25 м)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся прыжками на батуте на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для

различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и

методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным двоеборцам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно

соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 10-11 программы представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Таблица 10.

Сенситивные периоды изменения ростовых показателей и развития физических качеств гимнастов

Показатели	Возраст, лет									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Рост	ов	ов	с	с	н	н	в	ов	ов	ов
Вес	ов	ов	с	с	с	с	в	ов	ов	ов
Быстрота	н	с	в	ов	ов					

Максимальный темп движения	В	ОВ	ОВ							
Относительная сила	Н	Н	С	С	С	С	В	ОВ	ОВ	ОВ
Анаэробная выносливость	Н	С	В	В	В	ОВ			ОВ	ОВ
Аэробная выносливость							В	В	ОВ	ОВ
Гибкость	В	ОВ	В	С	С	С	С	В	В	В
Координационные способности	ОВ	ОВ	ОВ						ОВ	ОВ

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

В период раннего детства большинство анатомических, физиологических и психологических показателей девочек и мальчиков практически не различаются или различаются несущественно. Но по мере увеличения биологического возраста эти различия нарастают, становясь со временем весьма значительными.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Таблица 11.

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						Х	Х	Х	Х		
Вес						Х	Х	Х	Х		
Сила							Х	Х		Х	Х
Быстрота		Х	Х	Х					Х	Х	Х
Скоростно-силовые качества			Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х		
Выносливость (аэробные возможности)		Х	Х						Х	Х	Х
Скоростная выносливость									Х	Х	Х
Анаэробные возможности			Х	Х	Х				Х	Х	Х

Гибкость	X	X	X	X		X	X				
Координационные способности			X	X	X	X					
Равновесие	X	X		X	X	X	X	X			

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 12 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в прыжках на батуте.

Таблица 12.

Влияние физических качеств на результативность в прыжках на батуте

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

3.1.2 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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.

Общеразвивающие 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 вперёд, 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.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол и др.).

Начальная лыжная подготовка. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов.

Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

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 вися в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед 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 поперёк 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 лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, 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 вися. 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, полушпагаты, 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.

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.

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, летом 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 места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

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. Кол-пинское 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, перекаточный, 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, перекаточный, 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 вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (бокком) 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 вперёд, 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 вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с 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 вперёд, назад; подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» 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 заданном темпе после прекращения музыки.

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

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной композиции.

3.1.3 Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица 13), но с учетом специфики прыжков на батуте и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их

продолжительности менее 15 с. Такие упражнения применяются в прыжках на батуте в период технической подготовки и специальной физической подготовки. Из-за специфики занятий прыжками на батуте в процессе длительных тренировок происходит адаптация организма к условиям деятельности и зона алактатного обеспечения энергией увеличивается в своей продолжительности. Часто в прыжках на батуте увеличивают продолжительность упражнений до 25-30 с. Поэтому V зона проявляется более смешанной алактатно-гликолитической.

Таблица 13.

Зоны тренировочных нагрузок в прыжках на батуте

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Анаэробная-алактатная	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

В ходе тренировок на упругой поверхности батута измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на длительности полета во время прыжков, сложности выполняемых упражнений, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1)

также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В прыжках на батуте в основном используется повторный метод подготовки. Повторение упражнений в гимнастических видах спорта положительно влияет на формирование стабильных навыков. Также в прыжках на батуте применяется переменный метод, который характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д. Для более равномерного развития занимающихся применяется интервальный метод, который внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных батутистов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития необходимых физических качеств. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов технической подготовки при выполнении упражнений в соединении и по элементам. Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов физических качеств для батутистов групп НП (таблица 14).

Таблица 14.

Направленность развития координационных способностей юных батутистов на этапе НП

Направленность	Упражнения
Способность к ориентированию в пространстве;	Передвижения с конкретным ориентиром в пространстве; прыжки с изменением положения тела в

Способность к равновесию;	пространстве; упражнения на упругой поверхности или ограниченной опоре;
Способность к соединению (комбинированию) движений;	Различные стойки на ограниченной опоре; передвижения с изменением положения тела; упражнения со смещением центра тяжести;
Способность к выполнению заданий в заданном ритме;	Упражнения на твердой поверхности в соединении: профилирующие упражнения на упругой поверхности в соединении; чередование прыжков с разным положением тела в пространстве;
Способность к управлению временем двигательных реакций;	Прыжки через скакалку с фиксированным временем; прыжки на батуте в заданном ритме; Выполнение упражнений с разной скоростью;
Способность к рациональному расслаблению мышц.	упражнения на опоре с изменением ориентира в пространстве; профилирующие упражнения с заданными кинематическими характеристиками; Хореографические упражнения; упражнения с переменным напряжением и расслаблением.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных батутистов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра, мышцы голени. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, перекладина, брусья); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на специальных тренажерах. Также применяются комплексы специальных физических упражнений, которые по своей структуре способствуют более ускоренному обучению профилирующих прыжков на батуте. Упражнения выполняются интервальным, переменным, повторным или

круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется четыре группы показателей силовой подготовленности батутистов: максимальная сила отталкивания и продавливания упругой поверхности, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания», «поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке», «угол в висе на гимнастической стенке») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность вовремя ее останавливать. Это комплексные виды скоростных способностей.

В прыжках на батуте наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий. Скоростные способности, проявляемые батутистом, чаще всего имеют непосредственную связь со скоростной силой и зависят от нее. Даже в относительно простых движениях с места, выполняемых неотягощенными частями тела (например, взмах ногой) быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Время реакции при взаимодействии с упругой поверхностью и выполнению двигательных действий в безопорном положении определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах.

Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости отталкивания от упругой поверхности проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники прыжков. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности двигательных действий во время прыжков. На твердой опоре используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м. в зависимости от года подготовки); смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу; прыжки в длину и высоту с места; выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев-упор лежа; тоже из основной стойки); прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке батутистов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки в конце подготовительной части занятий, начале основной части тренировочных занятий после или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники прыжков на батуте, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах

определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при «выкруте» прямых рук за спину, а также по тесту «мост», выполняемого из положения лежа на спине. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед стоя на возвышенности или из положения сед, по расстоянию от края возвышенности до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук или крайней точки касания средними пальцами опоры до стоп. Подвижность тазобедренных суставов определяется по тесту «шпагаты». Уровень подвижности оценивают по расстоянию от бедер до пола.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Прыжки на батуте предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, безопорного пространства. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Координационные способности зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя (как бы в качестве частных своих составляющих) способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Для совершенной координации целостных двигательных действий требуется тонкое регулирование соотношений этих параметров в составе целого. При характеристике техники гимнастических, акробатических упражнений, требуется особенно точное соответствие заданным пространственным параметрам. Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять

двигательные действия. Крайне важна способность к поддержанию статического и динамического равновесия, т. е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

Еще одна задача в совершенствовании координационных способностей батутистов это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела.

Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений - важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно-координационные способности.

В тренировке юных батутистов используются следующие виды упражнений:

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на 180° и 360° ; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе-дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля, прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперед и с поворотами.

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне;

- задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении;

Упражнения на гимнастических снарядах:

Бревно (среднее): ходьба - обычным и приставным шагом (лицом, спиной вперед и вправо/влево); сгибая ноги вперед; повороты на носках стоя и в приседе.

Перекладина (средняя): передвижения в висе продольно и поперёк, с акцентированной фазой виса на одной руке; размахивания изгибами.

Брусья: передвижения в висе и упоре по горизонтальным и наклонным жердям; выкруты из виса в вис сзади и обратно продольно и поперёк.

Брусья разновысокие: висы присев и лёжа; подъём переворотом в упор и опускание в вис лёжа; размахивания в висе на согнутых ногах с помощью; соскок махом назад из упора.

Кольца (низкие): вис согнувшись; переворот из виса стоя в вис стоя сзади и обратно; вис прогнувшись с захватом стопами за кольца.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Для развития координационных способностей также применяют упражнения на батуте: прыжки на двух руки на пояс, руки вниз, руки вверх, в стороны, прыжки с разными положениями в пространстве («группировка», «складка» ноги вместе, «складка» ноги врозь), повороты на 90 °, 180 °, 360° и так далее.

Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал гимнастики, акробатические упражнения с различным направлением вращения, а также спортивные и подобные им подвижные игры: «Найди своё место», «Найди свою пару»; с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и коршун», «Море волнуется» и др.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О координационных способностях можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

При оценке степени их развития учитываются различные внешние показатели. Среди них относительно наиболее общим является время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Одновременно учитываются степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам или по материалам инструментального анализа - биомеханического, физиологического и т. д.) и точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий), а также общие критерии, применяемые для оценки степени совершенства техники двигательных действий.

3.1.4 Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Между тем в последние десятилетия, по мере совершенствования методологии подготовки в прыжках на батуте, ориентированных на высокие достижения, в теории и методике прыжков на батуте выделились направления подготовки, носящие особо регламентированный характер.

Техническая подготовка в прыжках на батуте строиться на основе формирования базовых навыков. Базовые двигательные навыки – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом.

При обучении прыжкам на батуте необходимо соблюдать алгоритм обучения: повышение мышечной активности и формирование общей физической готовности; формирование специально-двигательных навыков на жесткой опоре; освоение профилирующих прыжков на батуте и перенос двигательных навыков с жесткой опоры на упругую поверхность; совершенствование акробатических прыжков по

отдельности на батуте; соединение элементов в связки и выполнение соревновательных программ; совершенствования соревновательных программ.

Среди важнейших базовых навыков наиболее характерны навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего – в стойке на ногах с различными положениями рук, в стойке на носках, в равновесиях на одной ноге и в стойке на руках у опоры и без (с помощью тренера и самостоятельно), в стойке на лопатках; в стойке на голове и руках; в положении «мост»; навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси; а также навык приземления; навык построения, навыки отталкивания ногами, руками.

Акробатика: группировка из различных и.п.; перекаты назад-вперед и боком в группировке; перекаты боком прогнувшись; кувырки вперёд и назад; кувырки вперёд вниз и вверх по наклонной плоскости, переворот боком («колесо»).

Брусья, брусья разновысокие, перекладина: упоры, бросковый мах в висах и упорах; подъемы, спады, сходы; выкруты на кольцах.

Бревно (гимнастическая скамейка): навыки передвижения по ограниченной опоре, отталкивания от бревна и равновесного прихода на него и т.п.

Для прыжков на батуте выделяют следующие:

- Навык отталкивания и продавливания упругой поверхностью;
- Навык приземления;
- Навык принятия и фиксации положения тела в пространстве;
- Навык безопорного вращения;
- Навык «раскрытия».

В свою очередь навык отталкивания необходимо формировать и совершенствовать не только ногами, но и руками, а навык продавливания еще и передней и задней частью тела (при приземлении на живот и на спину). Каждый навык воспроизводится в определенную фазу взаимодействия с опорой: фаза отталкивания и продавливания упругой поверхностью, фаза полёта, фаза «спада», фаза приземления.

Важно при формировании базовых навыков в прыжках на батуте необходимо применять методические приемы направленные на точность движения рук и ног, точность приземлений на опору, синхронность и симметричность движений. Также необходимо применять индивидуальный подход к занимающимся, видеофиксацию акробатических прыжков и базовых навыков, их сравнение с модельными показателями, с внешними комментариями тренера. Осуществление полноценной ТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными акробатическими прыжками. Результатом ТП на последовательных ее этапах является техническая база батиста, состоящая из комплекса добротнo освоенных технических приемов и целостных упражнений, обуславливающих успешное техническое совершенствование батутистов как на ближнюю, так и на более дальнюю перспективу.

Предметом ТП являются не только целостные упражнения, но все их технические компоненты, имеющие базовое значение. В процессе ТП важна углубленная проработка всех структурных уровней и компонентов базовых упражнений.

Базовые комбинации – последняя ступень организации материала ТП. В процессе ТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий. Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений – от элементов школы, если это необходимо, и до целостных упражнений.

Применение в процессе ТП базовых комбинаций – универсальное педагогическое средство, позволяющее не только осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, но и контролировать техническую подготовку, как в процессе длительной подготовительной работы, так и в особенности перед соревнованиями.

Контроль технической подготовки носит текущий или рубежный характер. Первый связан с контролем освоения и качества исполнения текущих заданий по ТП и по методике ничем не отличается от других форм технического контроля в гимнастике.

Что касается рубежного контроля ТП, то он осуществляется на основе программы ТП и методически реализуется в форме контрольных соревнований, проводимых на материале учебных или соревновательных комбинаций (таблица 15).

Таблица 15.

Классификация юношеских разрядов

III юношеский разряд			
1 упражнение			
№	Акробатические прыжки	Описание	D
1.	Прыжок «СВ»	110 «СВ»	0
2.	Прыжок в сед с поворотом на 180	1101-4	1
3.	Встать	140-1	0
4.	Прыжок «С»	110 «С»	0
5.	Прыжок на живот через положение «Г»	211 «Г»	1
6.	С живота встать	321	1
7.	Прыжок на 180	1101	1
8.	Прыжок «Г»	110 «Г»	0
9.	Прыжок на спину	311	1
10.	Со спины встать вперед	231	1
Итого			6
Примечание: D – коэффициент трудности			
2 упражнение			
№	Акробатические прыжки	Описание	D
1.	Прыжок в сед	110-4	0
2.	Из седа в сед с поворотом на 180	1401-4	1
3.	Встать	140-1	0
4.	Прыжок «С»	110 «С»	0
5.	Прыжок «СВ»	110 «СВ»	0
6.	Прыжок в сед	110-4 «Г»	0
7.	С седа на живот через положение в «Г»	241 «Г»	1
8.	С живота встать	321	1
9.	Прыжок «Г»	110 «Г»	0
10.	Прыжок с поворотом на 360	1102	2
Итого			5
Примечание: D – коэффициент трудности			
II юношеский разряд			

1 упражнение			
№	Акробатические прыжки	Описание	D
1.	Прыжок на живот с поворотом на 180	3111	2
2.	С живота встать	321	1
3.	Прыжок «С»	110 «С»	0
4.	Прыжок с поворотом на 180	1101	1
5.	Прыжок «СВ»	110 «СВ»	1
6.	Прыжок на спину через положение «С»	311 «С»	1
7.	Со спины встать вперёд	231	0
8.	Прыжок в «Г»	110 «Г»	0
9.	Прыжок в сед	110-4	0
10.	Из седа встать с поворотом на 360	1402-1	2
Итого			8
Примечание: D – коэффициент трудности			
2 упражнение			
№	Акробатические прыжки	Описание	D
1.	Прыжок на спину через положение «Г»	311 «Г»	1
2.	Со спины встать	231	1
3.	Прыжок в «Г»	110 «Г»	0
4.	Прыжок вверх с поворотом на 180	1101	1
5.	Прыжок «С»	110 «С»	0
6.	Прыжок на живот через положение «С»	211 «С»	1
7.	С живота встать	321	1
8.	Прыжок «СВ»	110 «СВ»	0
9.	Прыжок на спину с поворотом на 180	2111	2
10.	Со спины встать	231	1
Итого			8
Примечание: D – коэффициент трудности			

3.1.5 Тактическая подготовка

В прыжках на батуте на этапе НП не применяется тактическая подготовка.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

3.1.6 Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го, 3-го года подготовки.

3.1.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

3.1.8 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь развития физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике выполнения акробатических прыжков на батуте);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-

подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2 Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1 Структура тренировочного занятия

Качество занятия по прыжкам на батуте во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

- 1.** Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

- 2.** Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (количество акробатических прыжков, упражнения выполняются отдельно или в соединении, необходимая амплитуда прыжков), координационную сложность (сложность прыжков на батуте, количество оборотов по разным осям), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню технической и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий на батуте и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям прыжками на батуте, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники прыжков на батуте: изучается и совершенствуется техника отталкивания от упругой поверхности, максимального вылета от опоры, положение динамической осанки, безопорного вращения и выполнения упражнений, раскрытия после акробатического прыжка, приземления, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц, выполнения профилирующих упражнений в спокойном режиме, дыхательных упражнений. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2 Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания

условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

- 2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по прыжкам на батуте используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с упругой поверхностью батута, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет

задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в таблице 16.

Таблица 16.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Основные задачи занятия:					
1. Обучить технике выполнения прыжка в «группировку».					
2. Воспитывать физические качества.					
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от тах

Основная	Обучить технике прыжка в «группировку»	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения,	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

3.2.3 Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно-методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения занимающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части занятия – подготовительную, основную и заключительную. Но это весьма вариативное звено учебно-тренировочного процесса, которое может оперативно перестраиваться в зависимости от текущих, в том числе внепланово возникающих, потребностей подготовки.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки». На этапе начальной подготовки

подготовительная часть занимает чуть больше времени 20-30% от общего времени занятия и ее границы с основной носят условный характер.

Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение задач занятия, концентрацию внимания занимающихся к предстоящей работе.

Общеподготовительная часть (разминка). Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, акробатические упражнения, батут, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроения на занятие.

Выбор конкретных упражнений для разминки, ее длительность и интенсивность должны соответствовать ряду исходных условий, главные из которых: физическое и психическое, эмоциональное состояние занимающихся перед началом занятия (с учетом времени суток, состояния здоровья, последствий травм и др.), внешние условия в зале (температура воздуха, аэрация), особенности предстоящей работы (ожидание особых нагрузок на суставы, связки, движений на гибкость и др.), экипировка гимнастов.

В любом случае разминка должна полноценно подготовить сердечно-сосудистую систему (АД и пульс умеренно повышаются), респираторные функции (частота дыхания несколько возрастает, легочная вентиляция усиливается), мышечно-связочный аппарат (прежде всего это разогрев мышц и связок, повышение их эластичности). Конкретная длительность разминки, как и ее характер, избираются тренером в зависимости от ряда описанных выше факторов. Обычно разминка начинающих гимнастов бывает более длительной и «спокойной», т.к. для них это еще и элемент начальной школы гимнастики. Все упражнения должны быть

координационно несложными, с определенной мерой доступности, зачастую требуя от гимнастов физических и умственных усилий.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастом в данный период подготовки.

Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

– сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя:

– тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения. Задачи (при очередном обращении к упражнению): восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;

– конструктивные подходы. Задачи: поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;

– фиксирующие подходы. Задачи: закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Приведенная структура прежде всего характерна для наиболее важных в данном случае видов и сеансов работы, которые, как правило, связаны с обучением движениям и ставятся в начале работы в расчете на «свежее» состояние батутиста. Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, связок, комбинаций, также, особенно в предсоревновательном периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде подготовки наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости гимнаста, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Количество видов, намечаемых для прохождения в основной части занятия, зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы.

В подготовительном периоде, когда преобладают задачи освоения новых движений, большая часть времени в занятии «расходуется» на два-три вида многоборья, а прохождение всех видов зачастую вообще не планируется. В тренировочных занятиях, особенно предсоревновательных, время, напротив, делится на все виды, каждый из которых получает в этом случае по 15-20 мин.

Средствами могут основной части занятия являются: упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, прыжки на батуте, хореография, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени). В ней решаются две задачи.

Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта

задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной фонирующей музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- 2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- 1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- 2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по спортивной гимнастике используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании и при

повторении хорошо разученных упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе выполнения. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Форма плана-конспекта для групп на этапе НП представленная в таблицах 17, 18, 19 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 17.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте для групп этапа НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: батут, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки.

Тема занятия: Профилирующие прыжки на батуте.

Цель занятия: Обучение прыжку на батуте с поворотом на 360°.

Основные задачи занятия:

1. Обучить навыку отталкивания и приземления при выполнении прыжка на 360°;
2. Совершенствовать силовые способности мышц ног;
3. Сформировать представление о гигиенических нормах занятий прыжками на батуте.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
Организовать занимающихся	1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели, задач занятия.	2 мин	Проверить наличие формы, аксессуара.
Подготовить организм к	3. Разминка: - ОРУ в движении:		

<p>основной части занятия.</p> <p>Постепенное вработывание</p> <p>Увеличить ЧСС организма.</p> <p>Повысить активности мышц ног.</p> <p>Повысить активность работы мышц всего тела.</p>	<p>Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба перекатами с пяток на носки, в полуприседе, выпадами, спиной вперед.</p> <p>Бег, с разным направлением движения, с поднимание согнутых ног вперед, со сгибание ног назад, спиной вперед, поднимание прямых ног вперед, с отведением прямых ног назад, правым/левым боком скрестным бегом.</p> <p>Прыжки на одной или на двух ногах, прыжки руки вверх, прыжки спиной вперед, прыжки с подниманием колен к груди, прыжки с поворотами на 180° и 360°, прыжки через препятствие.</p> <p>- ОРУ на месте:</p> <p>Упражнения по типу «Потягивания»</p> <p>Упражнения на повышение активности мышц ног</p> <p>Упражнения на повышение активности мышц живота и спины</p> <p>Упражнения на повышение активности мышц рук</p> <p>Упражнения для активации нескольких групп мышц одновременно</p> <p>Упражнения на увеличение подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц</p> <p>Упражнения прыжковой направленности</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Использовать максимально площадку зала. Соблюдать дистанцию.</p> <p>Увеличивать темп движения постепенно чтобы пик нагрузки был в прыжках спиной вперед.</p> <p>Следить за качеством выполнения.</p> <p>Ориентиры движений менять после каждых двух упражнений.</p> <p>Использовать метод показа и рассказа в первых двух подгруппах, затем метод отдельного обучения. После прыжков выполнять ходьбу на месте.</p>
Основная часть, 80 мин.			
<p>Сформировать навык приземления твердой и упругой поверхности для прыжка на 360°</p>	<ul style="list-style-type: none"> - нашагивания на возвышенность - спрыгивания с возвышенности - статическое положение полуприсед - сгибание/разгибание ног в коленных суставах - прыжки на батуте в остановку - прыжок в остановку на батуте с возвышенности 	<p>10</p> <p>10</p> <p>20 с</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Контролировать фиксацию положения стопы на опоре.</p>
<p>Сформировать навык отталкивания от твердой и упругой поверхности для прыжка на 360°</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания из упора присев с продвижением вперед; - напрыгивания на возвышенность; - перепрыгивания через возвышенность - напрыгивания на опору с поворотом на 180 - поднимания на носки у опоры - прыжки на упругой поверхности с поворотом на 180 - прыжки с упругой поверхности в поролоновую яму 	<p>10</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Необходимо контролировать динамическую осанку и перемещения по опоре во время прыжков. Страховку осуществлять при приземлении.</p>

	- прыжки с упругой поверхности на возвышенность		
Совершенствовать силовые способности мышц ног	- глубокие приседания - выпады с продвижением вперед/назад - прыжки на двух, ноги вместе/ноги врозь - прыжки на возвышенность - бег с ускорением на 15 метров - перепрыгивания через возвышенность в заданном темпе	2x10 15 2x15 2x10 5 2x10	Темп средний, отдых пассивный, выполняют можно по подгруппам.
Заключительная часть, 20 мин.			
Способствовать снижению\эмоционального и физического напряжения	Упражнения на увеличение подвижности суставов верхнего пояса: - вис на перекладине - передвижение в висячем положении на перекладине - выкруты с гимнастической палкой - вис на гимнастической стенке с обратным хватом	До максимума	Обязательно страховка, использование дополнительного инвентаря.
Сформировать представление о гигиенических нормах занятий прыжками на батуте	Беседа на тему: Требования и правила занятий прыжками на батуте (гигиенические особенности).	5 мин	Приводить примеры, беседу можно проводить при фиксации статического положения Сед на носках.

Таблица 18.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте для групп этапа НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: батут, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка.

Тема занятия: Обучение 2 юношеского разряда.

Цель занятия: Обучение 1 упражнению по элементам.

Основные задачи занятия:

1. Сформировать представление о элементах 2 юношеского разряда;
2. Совершенствовать подвижность суставов и эластичность мышц;
3. Обучить самостраховке при выполнении прыжка сальто вперед.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
Организовать занимающихся	1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели, задач занятия.	2 мин	Проверить наличие формы, аксессуары.
Подготовить организм к основной части занятия. Способствовать повышению межмышечной координации мышц рук и ног.	3. Разминка: - Беговые упражнения - Упражнения со скакалкой Маховые движения со скакалкой (одной рукой, двумя, вперед, назад и т.д.) Выкруты со скакалкой. Прыжки на одной ноге, на двух, вперед, назад, бегом. Прыжки через скакалку с передвижением вперед.	18 мин	Использовать разные ориентиры площадки. Фокусировать внимание на движениях рук. Использовать повторный метод.
Основная часть, 80 мин.			
Сформировать представление о элементах 2 юношеского разряда	- Подводящие упражнения на твердой поверхности; - Подводящие упражнения на упругой поверхности; - Выполнение по элементам 1 упражнения 2 юношеского разряда; - Выполнение прыжков на максимальную высоту ;	По 5 раз По 5 раз 3-5 раз 1 подход	Обязательно показать упражнение перед выполнением занимающимся. Корректировать ошибки по ходу их проявления.

Обучить самостраховке при выполнении прыжка сальто назад	- Выполнение подводящих упражнений; - Обучение упражнению по фазам; - Выполнение упражнения со страховкой; - Обучение самостраховке на примере модельного показа тренером; - Непосредственное повторение самостраховки занимающимися.	По 8-10 раз	Наглядно показать тренеру. Контролировать все действия занимающихся при опробовании. Использовать гимнастические маты или другие средства для страховки.
Заключительная часть, 20 мин.			
Совершенствовать подвижность суставов и эластичность мышц	Комплекс упражнений на развитие гибкости: -складки сидя, стоя, на гимнастической стенке; -шпагаты сидя; -«мост», «коробочка» и т.д.	17 мин	После каждого упражнения оперативный контроль.

Таблица 19.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте для этапа НП 3 года обучения

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения:

Время проведения:

Инвентарь: Батут, двойной минитрамп, акробатическая дорожка, гимнастическая стенка, гимнастические маты.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по прыжкам на батуте.

Цель занятия: обучение и совершенствование безопорным прыжкам, акробатическим упражнениям и упражнениям в висах и упорах.

Основные задачи занятия:

1. Обучить прыжку на горку матов в стойку на руках.
2. Закрепить выполнение размахиваний в упоре на руках на параллельных брусьях.
3. Обучить сальто вперед с поворотом на 180° в группировке на батуте.
4. Закрепить выполнение переворотов боком вперед на акробатике.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин.			

<p>Организовать занимающихся.</p> <p>Способствовать плавному вработыванию организма в тренировочный процесс.</p> <p>Увеличить активности работы мышц, увеличить ЧСС.</p>	<p>1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятий.</p> <p>2 Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, колоннах.</p> <p>Передача мяч сбоку, через голову, под ногами.</p> <p>3 Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.</p> <p>4 Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.</p> <p>5 Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>6 Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое.</p> <p>7 Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Мяч не ронять</p> <p>Упражнение выполнять на скорость.</p> <p>Следить за правильностью выполнения поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо.</p> <p>Следить за осанкой, правильностью положений рук.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.</p> <p>Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными частями тела). Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!»</p> <p>Следить за координацией работы рук и ног. Следить за правильностью дыхания.</p>
Основная часть, 75 мин.			
<p>1. Совершенствование переворота боком и стойки на голове и руках</p> <p>2. Обучение прыжку в стойку на руках на горку матов (дифференциация мышечных усилий).</p>	<p>1. Акробатика. Выполнения стойки на голове и руках</p> <p>Выполнение переворота боком</p> <p>2. Выполнение прыжка с одной ноги на две ноги на гимнастический мост</p> <p>2.1. тоже самое с небольшого разбега</p> <p>2.2. наскок в упор лежа на горку матов с 2х прыжков с гимнастического моста.</p>	<p>Общее количество выполнения от 15 до 20 раз.</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за технически правильным выполнением стойки: параллельной постановкой рук на пол, переходом в упор присев силой медленно.</p> <p>Следить за технически правильным выполнением стойки: параллельной постановкой рук на пол, переходом в стойку ноги врозь</p> <p>Следить за согласованностью рук и ног; прыжки на мост</p>

<p>3. Совершенствование размахиваний в упоре на руках на параллельных брусьях.</p> <p>4. Обучить сальто вперед с поворотом на 180 на батуте</p> <p>5. Специальная физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения на гибкость</p> <p>7. Преодоление полосы препятствий</p>	<p>2.3. прыжок в стойку на руках на горку матов, с разбега.</p> <p>3. Выполнения размахиваний в упоре на руках</p> <p>4. -Подводящие упражнения; -Выполнение упражнения по разделениям; -выполнение упражнения со страховкой тренера; -выполнение упражнения целиком со страховкой.</p> <p>5. Поднимание прямых ног до вертикали в вися на гимнастической стенке Подтягивание из вися. Отжимания из упора на брусьях</p> <p>6. Наклоны, шпагаты, махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки.</p> <p>7. Бег змейкой, передвижение бегом по гимнастической скамейке, вертикальное лазание по гимнастической стенке, передвижение в смешанных упорах.</p>	<p>2x10 раз</p> <p>По 5 раз</p> <p>2x5 раз 2x5 раз 2x7 раз</p>	<p>выполняются с одной ноги на две.</p> <p>Ноги прямые, руки не сгибать, тело прямое</p> <p>Использовать интервальный метод, активный отдых. Применять видеозапись для показа ошибок.</p> <p>Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди. Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища. Максимальное приседание до касания ягодичными мышцами пяток. Ступни ног вместе и полностью стоят на полу. Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимально амплитуде. Ноги прямые. Общая длина полосы препятствия – от 25 до 30 метров. Упражнения знакомы детям. Выполняют друг за другом. Возможно выполнение на время.</p>
<p>Заключительная часть, 20 мин.</p>			
<p>Восстановительные мероприятия. Подведение итогов</p>	<p>Комплекс упражнений на дыхание и осанку (элементы йоги для детей) или ПИ малой подвижности с мячом: «Вызов номеров». Итоги занятия.</p>	<p>3 мин. 2 мин.</p>	<p>Подвести итоги игры. Следить за правильностью положений и дыханием. Каждому сказать о результатах занятия (указав, что хорошо и на что обратить внимание).</p>

			Дать домашнее задание. Сказать о следующем занятии.
--	--	--	--

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (таблица 20, 21, 22).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Группа НП комплектуется из детей 7-10 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение «школы движений» и основами техники упражнений прыжков на батуте, выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 4 раз в неделю (со 2-го года), что автоматически приведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные

соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии проводится ознакомление детей с:

- правилами поведения в спортивном зале;
- гигиеническими требованиями (спортивная форма, режимом дня);
- гимнастическим инвентарем и оборудованием (снарядами);
- изучением техники основных положений прыжков на батуте (стоек, упоров, седов, хватов, висов и т.д.).

В первый и второй месяцы тренировок, как у девочек, так и у мальчиков целесообразно применение общеразвивающих упражнений, комплексов разновидностей передвижений в ходьбе, беге, в том числе прыжков и упражнений в смешанных упорах на полу и профилирующие прыжки на батуте, а также специальных комплексов физических упражнений, подвижных игр и эстафет.

С третьего месяца в тренировку юных спортсменов постепенно включаются акробатические упражнения и упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, а также упражнения в прыжках, в равновесии на бревне и гимнастические полосы препятствий (таблица 23). Со 2 года обучения в тренировочном процессе батутистов целесообразно включение хореографической подготовки (таблицы 24, 25).

Примерный недельный микроцикл этапа НП 1 и 2-го и 3-го годов обучения по прыжкам на батуте представлен в таблицах 26, 27 и 28.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на освоение профилирующих прыжков и акробатических прыжков, соответствующих 2 юношескому разряду. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе элементы хореографии.

В конце второго полугодия батутистам при выполнении упражнений на батуте следует добавлять подводящие упражнения для обучения сальтовым вращениям. Так

же можно использовать подвесную лонжу, в качестве тренажерного устройства, для правильного формирования навыка при выполнении сальто вперед и назад.

На 3 году обучения спортсмены продолжают совершенствование 2 юношеского разряда или обучаются упражнениям 1 юношеского разряда. Программа подготовки насыщена все более новыми двигательными действиями, СФП направлены на укрепление силовых качеств занимающихся для освоения акробатических прыжков более высокой сложности. Взаимодействие спортсмена с упругой поверхностью уже имеет более глубокий и выраженный характер, поэтому в разминке на снаряде используются не только профилирующие упражнения, но и сальтовые прыжки. Батутистам рекомендуется выполнять как отдельные элементы, так и различные соединения. В начале учебного года проводится входное тестирование уровня развития физических качеств, в декабре – контрольное занятие по технической подготовке и в конце года соревнования по технической и физической подготовке.

Примерный недельный микроцикл для этапа НП 1-го года обучения

День	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Понедельник	Подготовительная часть: 1. Упражнения на внимание; 2. Строевые упражнения; 3. ПИ «Охотники и утки»; 4. Разновидности передвижений (ходьба, бег, подскоки); 5. Общеразвивающие упражнения.	25
	Основная часть: 1. Акробатика: разновидности перекатов, кувырки вперед и назад, 2. Бревно: разновидности стоек и ходьбы по низкому бревну; повороты, равновесие в стойке на носках и «цапля»; соскоки: с середины бревна в сторону (вправо, влево) и с конца бревна.	75
	3. Обучение профилирующим прыжкам на батуте (руки вниз, руки вверх, руки на пояс, группировка, складка ноги вместе, складка ноги врозь, повороты на 90, 180, 360, прыжок в сед, прыжок на живот) 4. Комплекс упражнений сила-гибкость	20
	Заключительная часть: 1. ПИ в двух шеренгах, колоннах. Передача мяча сбоку, над головой, под ногами 2. Подведение итогов занятия.	
Среда	Подготовительная часть: 1. Построение и перестроение; 2. Разновидности передвижений поточно-серийным способом; 3. Общеразвивающие упражнения с мячами.	25
	Основная часть: 1. Обучение прыжку с упругой поверхности: толчок с сетки батута двумя ногами и прыжок вверх на горку матов (высота 50 см.) - соскок в «доскок» на гимнастический мат. 2. Профилирующие прыжки на батуте (группировка, складки, повороты на 180 и 360, прыжок в сед, на живот, на спину) 3. Брусья: виды висов различными хватами: снизу, сверху, разным хватом, вис на одной руке поочередно, упор, передвижение в висах и упоре, размахивания изгибами в виси. 4. Специальные упражнения стоя и в виси на гимнастической стенке (сила-гибкость). 5. Эстафеты с бегом и прыжками.	75
	Заключительная часть: 1. Комплекс упражнений на расслабление и осанку. 2. Подведение итогов занятия. Задание на дом.	20
Пятница	Подготовительная часть: 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроения; 2. ОРУ в движении; 3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	25
	Основная часть: 1. Прыжки на батуте: Разучивание комбинаций 2 юношеского разряда; работа над ошибками, допущенными в упражнениях. 2. Круговая тренировка по СФП (три станции) два круга. 3. Упражнения на гибкость.	75
	Заключительная часть: 1. Подвижная игра на реакцию. 2. Дыхательные упражнения. 3. Построение и подведение итогов занятия.	20

Примерный недельный микроцикл для этапа НП 2-го года обучения

День	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Понедельник	Подготовительная часть: Построение, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на координацию, комплекс упражнений на развитие быстроты.	25
	Основная часть: 1. Акробатика: переворот боком; из стойки на руках, кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх.	75
	2. Бревно: ходьба, прыжки, соскок - прыжок вверх прогнувшись. 3. Полоса препятствий, упражнения в равновесии, комплекс упражнений на гибкость. 4. Техническая подготовка на батуте (повторение профилирующих упражнений, выполнение 1 упражнения 2 юношеского разряда по связкам, обучение сальто вперед, выполнение прыжков с максимальной амплитудой движения (фиксация длительности полета)).	
	Заключительная часть: Упражнения на увеличение подвижности в суставах и эластичности мышц, дыхательные упражнения, построение и подведение итогов.	20
Среда	Подготовительная часть: Построение. Хореографическая разминка, в заключение - выполнение зачетного хореографического соединения на середине.	35
	Основная часть: 1. Гимнастический конь: прыжок в упор присев, перепрыгивания через коня (поперек).	75
	2. Брусья: подъем переворотом, отмахи, соскок дугой. 3. Прыжки на батуте: Профилирующие прыжки, выполнение связок 2 упражнения 2 юношеского разряда, обучение сальто вперед, прыжки на максимальную длительность полета (фиксация времени)). 4. СФП – упражнения для развития сил мышц живота и спины и гибкости (шпагаты, наклоны вперед).	
	Заключительная часть: Игра на внимание, подведение итогов занятия.	10
Пятница	Подготовительная часть: Построение, акробатическая разминка и ОРУ.	25
	Основная часть: 1. Прыжки на батуте: Профилирующие упражнения, 1 упражнение 1 юношеского разряда целиком, выполнение связок 1 упражнения, которые плохо получились при выполнении целиком, обучение сальто вперед, обучение элементам 1 юношеского разряда.	75
	2. Бревно: проходы, прыжки, повороты, стойки. 3. Круговая тренировка по СФП (5 станций).	
	Заключительная часть: Упражнения на расслабление и дыхание, упражнения на повышение эластичности мышц, подведение итогов.	20

Суб бота	Подготовительная часть: Хореографическая разминка, танцевальные шаги.	25
	Основная часть: 1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком (колесо), переворот вперед с поддержкой, стойка на голове и руках, стойка на лопатках. 2. Брусья: размахивания на в/ж; подъем переворотом. 3. Батут: комбинации из базовых прыжков, 2 упражнение 2 юношеского разряда целиков; работа над ошибками, допущенными в упражнении; выполнение сальто вперед; «винтовые» упражнения.	75
	4. Эстафеты с включением элементов равновесия и акробатических упражнений. Заключительная часть: подвижная игра, подведение итогов занятий.	20

Таблица 28.

Примерный недельный микроцикл для этапа НП 3-го года обучения

День	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Поне дель ник	Подготовительная часть: Построение, комплекс общеразвивающих упражнений, акробатическая подготовка, комплекс упражнений на развитие гибкости.	25
	Основная часть: 1. Гимнастическая лестница: поднимание согнутых ног, поднимание прямых ног, фиксация положения «угол», вис на рейке, лазание по лестнице. 2. Бревно: ходьба, прыжки, соскок - прыжок вверх прогнувшись. 3. Прыжковые упражнения на твердой поверхности: прыжки на возвышенность, перепрыгивания через скамейку, прыжки с продвижением вперед, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку, прыжки в группировку. 4. Техническая подготовка на батуте (повторение профилирующих упражнений; выполнение 1 упражнения 2 юношеского разряда по связкам; выполнение 2 упражнения 2 юношеского разряда по элементам; обучение сальто вперед, выполнение прыжков с максимальной амплитудой движения (фиксация длительности полета)).	75
	Заключительная часть: Упражнения на увеличение подвижности в суставах и эластичности мышц, дыхательные упражнения, построение и подведение итогов.	20
Сред а	Подготовительная часть: Построение. Хореографическая разминка, в заключение - выполнение зачетного хореографического соединения на середине.	35
	Основная часть: 1. Гимнастический конь: прыжок в упор присев, перепрыгивания через коня (поперек). 2. Брусья: подъем переворотом, отмахи, соскок дугой. 3. Прыжки на батуте: Профилирующие прыжки, выполнение связок 2 упражнения 2 юношеского разряда, обучение сальто вперед, прыжки на максимальную длительность полета (фиксация времени)). 4. СФП – упражнения для развития сил мышц живота и спины и гибкости (шпагаты, наклоны вперед).	75
	Заключительная часть: Игра на внимание, подведение итогов занятия.	10

Пятница	<p>Подготовительная часть: 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроения; 2. ОРУ в движении; 3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Прыжки на акробатической дорожке: на двух, спиной вперед, прыжки рук вверх, прыжки с махами рук назад, прыжки в группировку, прыжки со складкой, прыжки с поворотами, сальто вперед, переворот вперед.</p> <p>2.Круговая тренировка по СФП (три станции) два круга.</p> <p>3. Упражнения на гибкость.</p> <p>Заключительная часть: 1. Подвижная игра на реакцию. 2. Дыхательные упражнения. 3. Построение и подведение итогов занятия.</p>	25 75 20
Суббота	<p>Подготовительная часть: Хореографическая разминка, танцевальные шаги упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком (колесо), переворот вперед с поддержкой, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, переворот назад, сальто вперед, рондат.</p> <p>2. Брусья: подъем переворотом. Выход силой с поддержкой.</p> <p>3. Батут: комбинации из базовых прыжков, 2 упражнения 2 юношеского разряда целиков; работа над ошибками, допущенными в упражнении; выполнение сальто вперед; «винтовые» упражнения, игра на батуте «добавлялки».</p> <p>Заключительная часть: Эстафеты с включением элементов равновесия и акробатических упражнений. Подведение итогов.</p>	35 65 20

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера и спортивную организацию.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

1. Тренер приходит в спортивный зал к началу прохождения спортсменов через регистрацию у стойки администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в раздевалки.

3. Выход спортсменов из спортивного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из спортивного зала в раздевалки.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Подавать служебную записку администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

3. Не допускать на занятия занимающихся не имеющих необходимую форму одежды; имеющих плохое состояние здоровья; детей без медицинского допуска.

4. Контролировать весь процесс занятия, используя разные методы подготовки.

5. Обучать занимающихся постепенно, от простого к сложному, применяя страховку и все необходимые для этого средства.

6. Вести учет посещения занимающихся на тренировках в журнале.

7. Формировать план-конспект на каждое занятие, с учетом разновидностей групп подготовки.

8. Ежегодно составлять мезоциклы подготовки на каждую группу.

9. Проверять уровень развития и достигнутые достижения занимающихся согласно мезоциклу.

10. Обеспечивать выступления спортсменов на соревнованиях, достигать необходимый уровень квалификации для выполнения разрядных нормативов.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов в спортивном зале и на снарядах без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части спортивного зала.

3. Прыжки на батуте осуществляются только по разрешению тренера. Весь процесс обучения контролирует тренер. Обеспечение страховку спортсменов обязательно во время прыжков.

4. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности сделать это – отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в спортивном зале, при выполнении прыжков на батуте, при выполнении упражнений на снарядах, и при первых признаках недомогания направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам прыжков на батуте;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам прыжков на батуте;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований от организации определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров, заместителя директора по спортивной работе, директора организации.

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.5.1 Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и вне

тренировочного времени. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для батутистов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.5.2 Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию прыжками на батуте, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «прыжками на батуте».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий прыжками на батуте 7 лет;
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «прыжки на батуте» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «прыжки на батуте» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «прыжки на батуте» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для прыгунов на батуте тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности прыгунов на батуте. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для прыжков на батуте двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе прыгунов на батуте является оценка специфической двигательной одаренности: отличная координация движений и гибкость. Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными движениями при выполнении упражнений, обладает хорошим чувством равновесия. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим батутистом.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать батутисту его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «прыжки на батуте». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, физически развитым детям, имеющим небольшую массу тела. Эти

морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий прыжками на батуте психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься прыжками на батуте, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (таблица 29).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «прыжки на батуте» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств</p>

3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	<p>Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП.</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «прыжки на батуте»</p>
4.	Освоение основ техники по виду спорта «прыжки на батуте»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	<p>Оценка освоения основ техники по виду спорта «прыжки на батуте» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в</p>

				<p>случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>

7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к прыжкам на батуте.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям прыжков на батуте</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, выполнившему 2 юношеский разряд по прыжкам на батуте.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
----	---	--	--	--

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте»

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу,

перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки на батуте» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (таблицы 30, 31).

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 30.

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» в части физической подготовленности на этапе НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в

	положение «угол» (не менее 4 раз)	положение «угол» (не менее 4 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз)
Гибкость	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)	

Таблица 31.

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "прыжки на батуте"

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 14 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз)
Гибкость	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «прыжки на батуте». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники по виду спорта «прыжки на батуте».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное

(допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (таблицы 32, 33) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (таблица 32) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на

тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (таблица 33).

Таблица 32.

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 33.

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (таблица 34).

Таблица 34.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Мат гимнастический	штук	20
6.	Мостик гимнастический	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
8.	Пояс утяжелительный	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	4

12.	Тренажер	штук	10
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
14.	Утяжелители для ног	комплект	10
15.	Утяжелители для рук	комплект	10
Для спортивных дисциплин: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, индивидуальные прыжки - командные соревнования			
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
17.	Секундомер	штук	5
18.	Синхроаппарат	комплект	1
Для спортивных дисциплин: акробатическая дорожка, акробатическая дорожка - командные соревнования			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Мост гимнастический	штук	1
Для спортивных дисциплин: двойной минитрамп, двойной минитрамп - командные соревнования			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (25 см x 25 м)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Антонов Л.П. Гимнастическое многоборье. Женские виды. М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 6-46.
2. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб., 1994.
3. Баландина, С.В. Прогностическая значимость параметров технической подготовленности высококвалифицированных прыгунов на батуте / С.В. Баландина, В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко // Актуальные вопросы физ. культуры и спорта: труды науч.-исследоват. ин-та проблем физ. культуры и спорта / под ред. А.И. Погребного, Л.С. Дворкина. – Краснодар, 2008. – Т.10. – С. 19-25.
4. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник /– 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.
5. Безродная, Н.С. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности: методические рекомендации /Н.С.Безродная, Н.Н. Пилюк. – Краснодар: КубГАФК, 2002. – 52 с.
6. Биндусов Е.Е., Орлов В.П. Сравнительная характеристика способов отталкивания // Гимнастика. 1983. - Вып. 2. - С. 58.
7. Блохин, И.П. Энергетика прыжков на батуте / И.П. Блохин., К.И. Брыков, Ю.Л. Детков // «Теория и практика физической культуры»,-1970,-№8,-С.21-23.
8. Верхошанский Ю.Ф. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1993. No 8. С. 2–28
9. Верхошанский Ю.Ф. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1993. No 8. С. 2–28
- 10.Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – No 7. – С. 41–45.

- 11.Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.
- 12.Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К.Гавердовский. – М. : Terra Спорт, 2002.
- 13.Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика./ Ю.К.Гавердовский.- М.:Физкультура и спорт, 2007.- 912с., ил.
- 14.Гагин, Ю.А. Моделирование и экспериментальные исследования механизма отталкивания прыгуна на батуте / Гагин Ю.А., Детков Ю.Л.// «Теория и практика физической культуры»-1974,-№7,-С.20-23.
- 15.Данилов, К.Ю.. Упражнения на батуте. / К.Ю.Данилов, Ю.К. Николаев. -М.: Физкультура и спорт, 1966.-95с., ил.
- 16.Данилов К.Ю. Сложные прыжки на батуте./ К.Ю.Данилов. -М.: Физкультура и спорт, 1969.-С.35.
- 17.Данилов, К.Ю.. Основы тренировки прыгунов. / К.Ю. Данилов, Г.П.Кузнецова, В.С. Фарфель -М.: Физкультура и спорт, 1969.-207с., ил.
- 18.Детков, Ю.Л. Совершенствование методики обучения упражнениям на батуте на основе исследования их техники: Дисс. к.п.н. / Ю.Л.Детков, -Л.: ГДОИФК, 1972.-170 с., ил.
- 19.Детков, Ю.Л. Биомеханическая характеристика прыжков на батуте / Ю.Л. Детков, А.А. Ваин // «Теория и практика физической культуры»-1974,-№3,- С.24-25.
- 20.Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П.В. Квашук.– М.: ВНИИФК, 2003. – 49с.
- 21.Курамшин Ю.Ф. теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. -3-е изд., стереотип. –М.:Советский спорт, 2007.- 464с.

22. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика. М. : Сов. спорт, 2005. 408 с
23. Курьсь, В.Н. Разработка системы технической подготовки спортсменов к рекордным достижениям на основе биомеханики спортивных движений (на примере акробатических упражнений): Автореф. дис. ... д-ра биол. наук в форме научного доклада. – Рига, 1991. – 118 с.
24. Курьсь В.Н. Теория и практика обучения прыжкам на дорожке. -Ставрополь, 1994.
25. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, – 2013. – 368 с.: ил.
26. Крючек, Е. С. Анализ результатов применения объективных критериев оценки и современные тенденции развития в прыжках на батуте / Е. С. Крючек, А. М. Скржинский, Я. А. Лебедева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 203–207.
27. Крючек, Е. С. Объективные критерии результативности выполнения соревновательных программ в прыжках на батуте / Е. С. Крючек, А. М. Скржинский // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Е. Н. Медведевой. – Санкт-Петербург, 2020. – Вып. 27. – С. 20–24.
28. Крючек, Е. С. Эволюция содержания соревновательных программ в прыжках на батуте / Е. С. Крючек, А. М. Скржинский // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 113–116.
29. Лалаева, Е. Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лалаева Е. Ю. – Волгоград, 2000. – 181 с.

- 30.Макаров Н.В. Биомеханические закономерности формирования механизма отталкивания спортсмена от упругой опоры (на примере прыжков на батуте и в воду): диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. Ленинград, 1982. 202 с
- 31.Осипова Е.Б. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике на основе объективных показателей качества выполнения профилирующих упражнений : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Осипова Екатерина Борисовна; [Место защиты: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург, 2019. - 228 с
- 32.Пилюк, Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. Структура, содержание, управление / Н.Н. Пилюк. – Краснодар: Изд-во КГАФК, 2000. – 184 с
- 33.Пилюк, Н.Н. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. ЦСП Минспорта. – М.: Советский спорт. – 2012. – 112 с.
- 34.Скржинский, А. М. Совершенствование навыка отталкивания на батуте, на основе учета объективных характеристик асимметрии развития гимнаста / Е. Н. Медведева, А. М. Скржинский // Университетский спорт : здоровье и процветание нации : материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Улан-Батор, 2018. – С. 123–127.
- 35.Скржинский, А. М. Совершенствование навыка отталкивания на батуте, на основе учета объективных характеристик асимметрии развития гимнаста / Е. Н. Медведева, А. М. Скржинский // Университетский спорт : здоровье и процветание нации : материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Улан-Батор, 2018. – С. 123–127.

36. Скржинский, А. М. Совершенствование навыка отталкивания на батуте, на основе учета объективных характеристик асимметрии развития гимнаста / Е. Н. Медведева, А. М. Скржинский // Университетский спорт : здоровье и процветание нации : материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Улан-Батор, 2018. – С. 123–127.
37. Скржинский, А. М. Объективные биомеханические характеристики качеств в прыжках на батуте, как основа здоровья и успешности соревновательной деятельности студентов / А. М. Скржинский, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : сборник IX Международной научной конференции студентов и молодых ученых, посвященной 75-летию Казахской академии спорта и туризма (10 – 13 октября 2019 года) / под общей ред. Дошыбекова А. Б. – Алматы, 2019. – С. 217–221.
38. Скржинский, А. М. Биомеханическая характеристика прыжков на батуте с учетом современных тенденций развития вида спорта / А. М. Скржинский, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева // Труды Кафедры биомеханики. – Санкт-Петербург : Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2019. – Вып. 13. – С. 45–49.
39. Скржинский, А. М. Определение объективных биомеханических характеристик, как один из способов совершенствования системы подготовки в прыжках на батуте / А. М. Скржинский, В. В. Волкова // Олимпийский спорт и спорт для всех : сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2020. – С. 727–731.
40. Скржинский, А. М. Модельные объективные биомеханические характеристики базовых прыжков на батуте / А. М. Скржинский // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 2. – С. 45–51
41. Шукшов, С. В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет / С. В. Шукшов, Н. Н. Пилюк, С. В. Фомиченко, Л. В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 39-44.

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
8. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Верхошанский Ю.В.- Основы специальной подготовки спортсменов.- М: Физкультура и спорт, 1988.
12. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. – Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
13. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
14. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
15. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.

16. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
17. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
18. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
19. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
20. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
21. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
22. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. (Высш. проф. образование).
23. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012.
24. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
25. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
26. Ингерлейб М.Б. - Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/д, Феникс, 2009г.
27. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пиллюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2.
28. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
29. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012.

30. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

31. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.

32. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

33. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.

34. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.

35. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

36. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

37. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002г.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт Федерации прыжков на батуте России [электронный ресурс] <http://www.trampoline.ru> (дата обращения: 23.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 26).

Таблица 34.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Мат гимнастический	штук	20
6.	Мостик гимнастический	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
8.	Пояс утяжелительный	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	4
12.	Тренажер	штук	10

13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
14.	Утяжелители для ног	комплект	10
15.	Утяжелители для рук	комплект	10
Для спортивных дисциплин: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, индивидуальные прыжки - командные соревнования			
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
17.	Секундомер	штук	5
18.	Синхроаппарат	комплект	1
Для спортивных дисциплин: акробатическая дорожка, акробатическая дорожка - командные соревнования			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Мост гимнастический	штук	1
Для спортивных дисциплин: двойной минитрамп, двойной минитрамп - командные соревнования			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (25 см x 25 м)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 1.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологически й климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.1. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 2.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.2. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 3-13 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Таблица 3.

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)	
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения				
15					
16	Настоящая силовая подготовка				
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
9					
10		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
11					
12					
13					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

14		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте		
15				
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств			
17				

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств –высокий (за 3 года 10%). Объем нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения.	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						

14	способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок большие	Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15					Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости			
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к скорости движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуются увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение

					прирост прекращается	скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объём упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10%. 12-13 лет-зона самого активного прироста	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6
11						

		роста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	голени приходится на возраст от 10 до 12 лет			см (в год в среднем на 6,07 см)
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %		Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		

Продолжение таблицы 6

1	2					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						

Девочки								
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%		
9								
10								
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%				Зона достоверного прироста взрывной силы.	Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности	Замедление темпов прироста качества прыгучести
12								
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма					Рекомендуется большой объём упражнений		
14								
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок							
16								
17								

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%. Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
14			
15			
16			
17			
17	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	Значительно повышается выносливость икроножных мышц
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с		
14			
15			

	незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями,
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность			Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет.	

	координации движений приближается к показателям взрослых		Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	специфичными для данного вида спорта
16		В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости		
17				

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15%. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12	упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей			
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			
14	Увеличение объёма			
15	упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3%			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена		Стабилизация с незначительным снижением	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				

14		анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
15		
16	Стабилизация с незначительным снижением	
17		

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.		
17				
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела	Наиболее высокие естественные	Прирост в развитии	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза
9				

	позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	темпы развития гибкости	гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы.			
16	Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			

8.3. «Специальная гимнастика батутистов» (стр. 11 МЧ)

На этапе НП используется общая силовая подготовка, задачами которой являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп батутистов; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных спортсменов в прыжках на батуте. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы), упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения, более полные комплексы имеются в специальной литературе [Платонов, 2012].

Упражнения без предметов

1. И.п. — лежа на животе, руки вверх. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

И.п. — лежа на животе, ноги врозь, руки вверх. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

И.п. — лежа на животе, ноги врозь, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

И.п. — лежа на животе, ноги врозь, ладони на пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

И.п. — лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

И.п. — сед согнув ноги, руки за голову. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

И.п. — упор сидя на пятках. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

И.п. — полуприсед, руки вперед. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. *Варианты:* с широким или узким расположением кистей, с поочередным сгибанием рук, с опорой на одну руку, с опорой ногами на скамейку, с попеременным подниманием ног вверх, с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх, с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания», с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами, с опорой на выпрямленные пальцы, с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

И.п. — упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

И.п. — упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук).

И.п. — упор лежа. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

И.п. — упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать ногами круг («циркуль»).

И.п. — упор лежа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

И.п. — упор лежа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

И.п. — упор лежа. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

И.п. — упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

И.п. — упор сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

И.п. — упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

И.п. — упор лежа боком на одной руке, другая рука на пояс. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку от пояса вверх за голову.

И.п. — о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. *Варианты:* с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

Стоя спиной друг к другу, взять друг друга руками, вытянутыми вверх.

Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера, попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу), медленно наклоняться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу), прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, руки за голову, локти вверх, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх, ладони вперед, опускание и поднятие рук через стороны, партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Упор сзади, ноги врозь, передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Стоя прямые руки, вытянуты в стороны, нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках, круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед, движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках, движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

Основная стойка, мяч в руках, приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Основная стойка, мяч в руках, вращение мяча вокруг туловища.

Стоя руки в стороны, мяч на одной руке, поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках, передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

Стать лицом друг к другу, броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.

Сидя на полу лицом друг к другу, броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.

Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках, бросок мяча партнеру прямыми руками.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит), бросок мяча, переходя в сед, партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

Стоя спиной к партнеру, бросок мяча двумя руками между ног назад.

Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках, бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках, перебрасывание мяча толчком кистями.

Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

8.4. 36-урочная программа начального обучения плаванию (стр. 16 МЧ)

Таблица 13.

Примерный график распределения изучаемого материала первого этапа обучения для групп начальной подготовки 1-го года (36-урочная программа)

Учебный материал	1-я ступень												2-я ступень												3-я ступень													
	Номера уроков																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретические сведения	+											+								+																		
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	К																															
Учебные прыжки в воду		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+
Элементарные гребковые движения			+	+	+	+	+	+	+	+	К																											
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	
Упражнения для изучения старта и поворотов																				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	

Примечание. К — контрольные уроки

**8.5. Пример сводного отчета и личной карты спортсмена для НМО
спортивной подготовки (стр. 48 МЧ)
В РАЗРАБОТКЕ**

**8.6. Пример протокола оценивания итогов реализации программы
спортивной подготовки после этапа НП
В РАЗРАБОТКЕ**

Контроль физического развития батутистов осуществляется ежегодно в конце тренировочного года, для определения готовности занимающихся к более сложным упражнениям и повышению нагрузки на следующий тренировочный год. Вместе с контролем физической подготовленности также проводится контроль технического мастерства. Контроль должен содержать упражнения, которые обучаются в этот период подготовки, их выполнение должно приносить информативную информацию для тренера о состоянии занимающихся. Пример протокола оценивания физической и технической подготовленности представлен в таблице 1.

Таблица 14.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

№	ФИО	Группа	ОФП*				СФП*					Техническая подготовка			
			Сги бан ие-раз гиб ани е рук в упо ре леж а (кол-во)	Под ним ани е пле ч на жив оте (кол-во)	Под ним ани е пле ч на спи не (кол-во)	П ри се да ни я (кол-во)	«Скл адки » из поло жен ия Леха на спин е (кол-во)	Под ним ани пле ч на нак лон ной пов ерх нос ти, на жив оте (кол-во)	Сги бан ие-разг иба ние рук в вис е на пер екл ади не (кол-во)	Нап рыг ива ния воз вы шен нос ть 30 см (кол-во)	Че лн оч ны й бе г (5х10сек)	Кув ыро к впе ред и наз ад из упо ра при сев	Пер ево рот бок ом (кол-во)	Прыж ки с махам и «Качи » на батут е, с фикса цией време ни полет а 10 прыж ков (сек.)	Профилиру ющие прыжки на батуте (группировк а, складка ноги вместе, складка ноги врозь, поворот на 180°)
1.	Иванов И.И.	НП-1													

Примечание: * - выполнение упражнений на максимальное количество повторений за 20 секунд (кроме челночного бега)

8.8. Примеры планов-конспектов тренировочных занятий

Таблица 15.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте для групп этапа НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: батут, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки.

Тема занятия: Профилирующие прыжки на батуте.

Цель занятия: Обучение прыжку на батуте с поворотом на 360°.

Основные задачи занятия:

1. Обучить навыку отталкивания и приземления при выполнении прыжка на 360°;
2. Совершенствовать силовые способности мышц ног;
3. Сформировать представление о гигиенических нормах занятий прыжками на батуте.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
Организовать занимающихся	1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели, задач занятия. 3. Разминка:	2 мин	Проверить наличие формы, аксессуаров.
Подготовить организм к основной части занятия.	• Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба перекатами с пяток на носки, в полуприседе, выпадами, спиной вперед.	3 мин	Использовать максимально площадку зала. Соблюдать дистанцию.
Постепенное вработывание	• Бег, с разным направлением движения, с подниманием согнутых ног вперед, со сгибанием ног назад, спиной вперед, подниманием прямых ног вперед, с отведением прямых ног назад, правым/левым боком скрестным бегом.	3 мин	Увеличивать темп движения постепенно чтобы пик нагрузки был в прыжках спиной вперед.
Увеличить ЧСС организма.	• Прыжки на одной или на двух ногах, прыжки руки вверх, прыжки спиной вперед, прыжки с подниманием колен к груди, прыжки с поворотами на 180° и 360°,	3 мин	Следить за качеством выполнения.
Повысить активности			

<p>мышц ног.</p> <p>Повысить активность работы мышц всего тела.</p>	<p>прыжки через препятствие.</p> <p>- ОРУ на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Упражнения по типу «Потягивания» ● Упражнения на повышение активности мышц ног ● Упражнения на повышение активности мышц живота и спины ● Упражнения на повышение активности мышц рук ● Упражнения для активации нескольких групп мышц одновременно ● Упражнения на увеличение подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц ● Упражнения прыжковой направленности 	<p>4 мин</p>	<p>Ориентиры движений менять после каждых двух упражнений.</p> <p>Использовать метод показа и рассказа в первых двух подгруппах, затем метод отдельного обучения. После прыжков выполнять ходьбу на месте.</p>
<p>Основная часть, 80 мин.</p>			
<p>Сформировать навык приземления твердой и упругой поверхности для прыжка на 360 °</p>	<ul style="list-style-type: none"> - нашагивания на возвышенность - спрыгивания с возвышенности - статическое положение полуприсед - сгибание/разгибание ног в коленных суставах - прыжки на батуте в остановку - прыжок в остановку на батуте с возвышенности 	<p>10</p> <p>10</p> <p>20 с</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Контролировать фиксацию положения стопы на опоре.</p>
<p>Сформировать навык отталкивания от твердой и упругой поверхности для прыжка на 360 °</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания из упора присев с продвижением вперед; - напрыгивания на возвышенность; - перепрыгивания через возвышенность - напрыгивания на опору с поворотом на 180 - поднимания на носки у опоры - прыжки на упругой поверхности с поворотом на 180 - прыжки с упругой поверхности в поролоновую яму - прыжки с упругой поверхности на возвышенность 	<p>10</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Необходимо контролировать динамическую осанку и перемещения по опоре во время прыжков. Страховку осуществлять при приземлении.</p>

Совершенство овать силовые способности мышц ног	- глубокие приседания - выпады с продвижением вперед/назад - прыжки на двух, ноги вместе/ноги врозь - прыжки на возвышенность - бег с ускорением на 15 метров - перепрыгивания через возвышенность в заданном темпе	2x1 0 15 2x1 5 2x1 0 5 2x1 0	Темп средний, отдых пассивный, выполняют можно по подгруппам.
Заключительная часть, 20 мин.			
Способствовать снижением\ эмоциональн ого и физического напряжения	Упражнения на увеличение подвижности суставов верхнего пояса: - вис на перекладине - передвижение в виси на перекладине - выкруты с гимнастической палкой - вис на гимнастической стенке с обратным хватом	До максим ума	Обязательно страховка, использование дополнительного инвентаря.
Сформировать представление о гигиенически х нормах занятий прыжками на батуте	Беседа на тему: Требования и правила занятий прыжками на батуте (гигиенические особенности).	5 мин	Приводить примеры, беседу можно проводить при фиксации статического положения Сид на носок.

Таблица 2

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте для групп этапа НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: батут, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка.

Тема занятия: Обучение 2 юношеского разряда.

Цель занятия: Обучение 1 упражнению по элементам.

Основные задачи занятия:

1. Сформировать представление о элементах 2 юношеского разряда;
2. Совершенствовать подвижность суставов и эластичность мышц;
3. Обучить самостраховке при выполнении прыжка сальто вперед.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
<p>Организовать занятия занимающихся</p> <p>Подготовить организм к основной части занятия.</p> <p>Способствовать повышению межмышечной координации мышц рук и ног.</p>	<p>1. Построение. Приветствие.</p> <p>2. Сообщение цели, задач занятия.</p> <p>3. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения - Упражнения со скакалкой ● Маховые движения со скакалкой (одной рукой, двумя, вперед, назад и т.д.) ● Выкруты со скакалкой. ● Прыжки на одной ноге, на двух, вперед, назад, бегом. ● Прыжки через скакалку с передвижением вперед. 	<p>2 мин</p> <p>18 мин</p>	<p>Проверить наличие формы, аксессуаров.</p> <p>Использовать разные ориентиры площадки. Фокусировать внимание на движениях рук. Использовать повторный метод.</p>
Основная часть, 80 мин.			
<p>Сформировать представление о элементах 2 юношеского разряда</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подводящие упражнения на твердой поверхности; - Подводящие упражнения на упругой поверхности; - Выполнение по элементам 1 упражнения 2 юношеского разряда; - Выполнение прыжков на максимальную высоту ; 	<p>По 5 раз</p> <p>По 5 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>1 подход</p>	<p>Обязательно показать упражнение перед выполнением занимающимися.</p> <p>Корректировать ошибки по ходу их проявления.</p>

Обучить самостраховку при выполнении прыжка сальто назад	- Выполнение подводящих упражнений; - Обучение упражнению по фазам; - Выполнение упражнения со страховкой; - Обучение самостраховке на примере модельного показа тренером; - Непосредственное повторение самостраховки занимающимися.	По 8-10 раз	Наглядно показать тренеру. Контролировать все действия занимающихся при опробовании. Использовать гимнастические маты или другие средства для страховки.
Заключительная часть, 20 мин.			
Совершенствовать подвижность суставов и эластичность мышц	Комплекс упражнений на развитие гибкости: -складки сидя, стоя, на гимнастической стенке; -шпагаты сидя; -«мост», «коробочка» и т.д.	17 мин	После каждого упражнения оперативный контроль.

Таблица 16.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте для этапа НП 3 года обучения

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения:

Время проведения:

Инвентарь: Батут, двойной минитрамп, акробатическая дорожка, гимнастическая стенка, гимнастические маты.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по прыжкам на батуте.

Цель занятия: обучение и совершенствование безопорным прыжкам, акробатическим упражнениям и упражнениям в висах и упорах.

Основные задачи занятия:

1. Обучить прыжку на горку матов в стойку на руках.
2. Закрепить выполнение размахиваний в упоре на руках на параллельных брусьях.
3. Обучить сальто вперед с поворотом на 180° в группировке на батуте.
4. Закрепить выполнение переворотов боком вперед на акробатике.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин.			

<p>Организовать занимающихся.</p> <p>Способствовать плавному вработыванию организма в тренировочный процесс.</p> <p>Увеличить активности работы мышц, увеличить ЧСС.</p>	<p>1. Построение. Приветствие.</p> <p>Сообщение задач занятий.</p> <p>2 Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, колоннах. Передача мяч сбоку, через голову, под ногами.</p> <p>3 Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.</p> <p>4 Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.</p> <p>5 Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>6 Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое.</p> <p>7 Подскоки с разнонаправленными</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Мяч не ронять</p> <p>Упражнение выполнять на скорость.</p> <p>Следить за правильностью выполнения поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо.</p> <p>Следить за осанкой, правильностью положений рук.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.</p> <p>Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными частями тела). Одно из упражнений</p>
--	--	---	--

	<p>движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.</p>		<p>выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!» Следить за координацией работы рук и ног. Следить за правильностью дыхания.</p>
Основная часть, 75 мин.			
<p>1. Совершенствование переворота боком и стойки на голове и руках</p> <p>2. Обучение прыжку в стойку на руках на горку матов (дифференциация мышечных усилий).</p> <p>3. Совершенствование размахиваний в упоре на руках на параллельных брусьях.</p> <p>4. Обучить сальто вперед с поворотом на 180 на батуте</p>	<p>1. Акробатика. Выполнения стойки на голове и руках</p> <p>Выполнение переворота боком</p> <p>2. Выполнение прыжка с одной ноги на две ноги на гимнастический мост</p> <p>2.1. тоже самое с небольшого разбега</p> <p>2.2. наскок в упор лежа на горку матов с 2х прыжков с гимнастического моста.</p> <p>2.3. прыжок в стойку на руках на горку матов, с разбега.</p> <p>3. Выполнения размахиваний в упоре на руках</p>	<p>Общее количество выполнения от 15 до 20 раз.</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2x10 раз</p> <p>По 5 раз</p> <p>2x5 раз</p> <p>2x5 раз</p>	<p>Следить за техникой правильным выполнением стойки: параллельной постановкой рук на пол, переходом в упор присев силой медленно.</p> <p>Следить за техникой правильным выполнением стойки: параллельной постановкой рук на пол, переходом в стойку ноги врозь</p> <p>Следить за согласованностью рук и ног; прыжки на мост выполняются с одной ноги на две.</p>

<p>5. Специальная физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения на гибкость</p> <p>7. Преодоление полосы препятствий</p>	<p>4. -Подводящие упражнения; -Выполнение упражнения по разделением; -выполнение упражнения со страховкой тренера; -выполнение упражнения целиком со страховкой.</p> <p>5. Поднимание прямых ног до вертикали в вися на гимнастической стенке Подтягивание из вися. Отжимания из упора на брусьях</p> <p>6. Наклоны, шпагаты, махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки.</p> <p>7. Бег змейкой, передвижение бегом по гимнастической скамейке, вертикальное лазание</p>	<p>2x7 раз</p>	<p>Ноги прямые, руки не сгибать, тело прямое</p> <p>Использовать интервальный метод, активный отдых. Применять видеозапись для показа ошибок.</p> <p>Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди. Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища. Максимальное приседание до касания ягодичными мышцами пяток. Ступни ног вместе и полностью стоят на полу. Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимальной амплитуде. Ноги прямые. Общая длина полосы препятствия – от 25</p>
--	--	----------------	--

	по гимнастической стенке, передвижение в смешанных упорах.		до 30 метров. Упражнения знакомы детям. Выполняют друг за другом. Возможно выполнение на время.
Заключительная часть, 20 мин.			
Восстановительные мероприятия. Подведение итогов	Комплекс упражнений на дыхание и осанку (элементы йоги для детей) или ПИ малой подвижности с мячом: «Вызов номеров». Итоги занятия.	3 мин. 2 мин.	Подвести итоги игры. Следить за правильностью положений и дыханием. Каждому сказать о результатах занятия (указав, что хорошо и на что обратить внимание). Дать домашнее задание. Сказать о следующем занятии.