


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ВАСИЛИЯ СКАКУНА**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
МБУ ДО СШ Василия Скакуна
«17» февраля 2023 г. Протокол №2

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
комитета физической культуры и
спорта
администрации города Ставрополя

В.В. Бельчиков
«17» февраля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО СШ Василия Скакуна

В.В. Скакун

«17» февраля 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»
разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»
(утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 31.10.2022 № 878)**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Исполнитель:

Заместитель директора – Алферова Н.С.

г. Ставрополь 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).....	35
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	57
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	63
Информационно-методические условия реализации Программы	67

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, двойной минитрамп, акробатическая дорожка (в том числе в командных соревнованиях) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (Зарегистрирован в Минюсте России 05.12.2022 № 71350) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.1. Достижение цели Программы осуществляется за счет выполнения задач программы:

- сохранение здоровья спортсменов;
- положительная динамика роста уровня физической и технической подготовки спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- стабильность выступления на официальных соревнованиях по виду спорта;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях;

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта и его 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.

Двойной минитрамп - соревнования состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами.

Акробатическая дорожка - 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки на батуте» в МБУ ДО СШ Василя Скакуна (далее – Учреждение) осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – УТЭ (ЭСС);
- этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объёма и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка в прыжках на батуте спортсменов высокой квалификации предполагает длительность учебно-тренировочного процесса от 7 лет и более (от новичка до мастера спорта России) и характеризуется следующими особенностями по этапам:

Этап начальной подготовки

Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях, общие знания об антидопинговых правилах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, знание антидопинговых правил, овладение общими знаниями о правилах вида спорта, овладение навыками самоконтроля, соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания, овладение теоретическими знаниями правил вида спорта, приобретение опыта судьи, знание антидопинговых правил.

Этап высшего спортивного мастерства.

Сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата, повышение функциональных возможностей организма, достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, сохранение здоровья.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	1-2	7-11	8-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8-18	4-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	с 13 лет - без ограничения	2-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	с 15 без ограничения	1-8

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

На этап начальной подготовки зачисляются юные спортсмены, желающие заниматься прыжками на батуте и имеющие письменное разрешение врача, и согласие родителей, а также полис страхования жизни от несчастных случаев. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники данного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. В соответствии с одной из основных задач этапа НП – отбор и спортивная ориентация, допускается круглогодичный прием юных спортсменов в группы.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также в соответствии с разрядными требованиями и результатами, показанными на официальных спортивных мероприятиях.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап подготовки (не менее 2-х лет). Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе продолжительность не ограничивается, подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, достигшие результатов уровня спортивных сборных команд города Ставрополя, Ставропольского края и РФ, стабильно показывающие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях. На данном этапе продолжительность не ограничивается, подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, требования для зачисления или перевода с этапа на этап:

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Минимальные требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1,2 г.	выполнение вступительных/контрольно-переводных нормативов	7	11	12	22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1,2,3 г.	выполнение вступительных/контрольно-переводных нормативов + III юн.р., II юн.р., I юн.р.	8	18	5	20
	4,5 г.	выполнение вступительных/контрольно-переводных нормативов + III р., II р., I р.	10	18	5	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	выполнение вступительных/контрольно-переводных нормативов + КМС	13	без ограничений	2	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	выполнение вступительных/контрольно-переводных нормативов + МС	15	без ограничений	1	8

Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Ставрополя по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

4. Объем Программы.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи:

Подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этап) – укрепление здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки.

5.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.2. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

5.4. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

Рекомендации по планированию спортивных результатов на этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и внутришкольных соревнованиях,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте,
- активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выступление на соревнованиях ЦФО, первенствах, чемпионатах России или приравненных к ним соревнованиях,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях,
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на батуте;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки на батуте;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены – участники соревнований направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Ставрополя и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Максимальный состав группы на учебно-тренировочных занятиях должен определяться с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Разрешается сокращение недельной нагрузки в зависимости от периода спортивной подготовки и уровня спортивной подготовленности спортсменов. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), представленным в таблице 7. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов в год.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2 часов;
- в группах учебно-тренировочного этапа – 3 часов;
- в группах ЭССМ и ЭВСМ – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-20		4-16		2-12	1-8
		1.	Общая физическая подготовка	77-102	102-138	109-131	114-149
2.	Специальная физическая подготовка	65-90	90-116	135-163	126-168	168-190	150-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-6	6-8	31-37	44-60	68-76	76-100
4.	Техническая подготовка	63-84	84-113	160-193	238-318	376-424	472-630
5.	Тактическая подготовка	4-5	5-7	10-10	10-10	10-12	10-16
6.	Теоретическая подготовка	4-5	5-7	13-14	14-18	18-20	16-22
7.	Психологическая подготовка	4-5	5-6	10-13	14-16	16-18	16-22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-3	4-6	6-16	16-16	16-16
9.	Инструкторская практика	3-3	3-4	20-24	24-34	34-40	40-50
10.	Судейская практика	2-3	3-4	22-26	27-34	33-36	36-50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	3-3	3-4	4-5	5-7
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	3-4	3-4	4-5	5-5	5-7
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Проводить в виде бесед со спортсменами и их законными представителями.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью спортсмена; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;	В течение года	Проводить в виде бесед/лекций, викторин, тестирования и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями.

	<ul style="list-style-type: none"> • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. <p>Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководство для спортсменов. 	
--	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, управлять системой определения высоты полета и перемещения спортсмена на снаряде, синхроаппаратом, пользоваться электронными судейскими системами, подаваться заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов.

Таблица 9

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	+	+	+
3	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований	-	+	+	+
4	Оказывать помощь спортсменам при изучении различных акробатических элементов в прыжках на батуте в младшей или своей группе	-	+	+	+
5	Овладеть приемами страховки и помощи при выполнении акробатических элементов	-	+	+	+
6	Знать правила подачи заявки на соревнования, запись элементов в соревновательные карточки с использованием терминологии FIG	-	+	+	+
7	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря	-	+	+	+
8	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	-	-	+	+

9	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	-	+	+	+
10	Участие в судейском семинаре в качестве участника	-	+	+	+
11	Участие в судейском семинаре в качестве лектора под руководством более квалифицированных судей	-	-	+	+
11	Выполнение квалификационных требований для присвоения категории спортивного судьи по прыжкам на батуте	-	+	+	+

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

10.1. Медицинские требования

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ(СС)) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее

медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 10

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и Тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

10.2. Возрастные требования

Минимальный возраст, разрешенный для начала занятий прыжками на батуте на этапе начальной подготовки - 7 лет (по году рождения).

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

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1-2 год обучения в тренировочных группах) и углублённую специализацию в избранном виде прыжков на батуте (3-4 года обучения в тренировочных группах).

Выносливость (аэробные возможности)		x	x						x	x	x
Скоростная выносливость									x	x	x
Анаэробные возможности			x	x	x				x	x	x
Гибкость	x	x	x	x		x	x				
Координационные способности			x	x	x	x					
Равновесие	x	x		x	x	x	x	x			

10.3. Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

10.4. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за здоровьем спортсмена.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов.

Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать учебно-тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия учебно-тренировочных занятий, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм с целью оценки адекватности их уровню подготовленности у данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий, проведение профилактических и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными спортсменами бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Врач может дать существенные указания тренеру-преподавателю о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц. Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку учебно-тренировочного занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в учебно-тренировочный процесс.

10.5. Педагогический контроль

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического развития для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

- Контроль за посещаемостью учебно-тренировочных занятий;
- Контроль за учебно-тренировочными нагрузками;
- Контроль за состоянием спортсменов;
- Контроль за техникой выполнения упражнений;
- Учет спортивных результатов.

Виды педагогического контроля за проведением учебно-тренировочных занятий:

- Хронометрирование занятия – выявление плотности (общая или моторная).
- Определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия – измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой).
- Контрольные испытания (выявление уровня развития отдельных физических качеств: бег 30 м, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, подтягивание из виса и др.).

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не реже 2-х раз в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

В процессе обследования все спортсмены должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для того чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение (поведение, интерес, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку), опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.).

10.6. Психологический контроль.

Психологический контроль – это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологического состояния спортсмена, его готовности к соревновательной деятельности и учебно-тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности спортсмена к учебно-тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.

2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений:

- знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности,
- умения регулировать психологическое состояние,
- наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.

3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта.

4. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.

5. Контроль за формированием спортивной мотивации. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок.

Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Адаптация к учебно-тренировочным нагрузкам, наилучшие условия их перенесения возможно только при оптимально-дозированном диапазоне учебно-тренировочных нагрузок. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов учебно-тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля учебно-тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

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

Основные формы психологического контроля:

- Тестирование;
- Беседа;
- Наблюдение за поведением спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и во время соревнований.

Рекомендации по проведению психологического контроля:

Психологический контроль проводит педагог-психолог учреждения или сам тренер-преподаватель при отсутствии первого. Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль.

Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце учебного года и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологические особенности: а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности); б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает себя:

- предсоревновательный (психологическая готовность спортсмена к соревнованию),
- соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления),
- послесоревновательный (отслеживания психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

10.7. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

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

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную тренировку, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте»;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- укрепить здоровье;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- укреплять здоровье;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, сохранять здоровье;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, сохранять здоровье;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Виды контроля	Содержание	Сроки
Входящий контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Сентябрь
Тематический контроль	Психодиагностика	Январь-февраль
Текущий контроль	Тестирование по ОФП и СФП Тестирование ТП	Декабрь Во время соревнований
Периодический контроль	Медосмотр плановый Перед соревнованиями	Каждые 6/12 месяцев Перед соревнованиями
Итоговый контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Май
Самоконтроль	Самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	Постоянно

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов прыжков на батуте.

Планирование - это определение задач, средств методов, величины учебно-тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения целей в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → **Планирование** → **Тренировка** → **Результат (тест)** ↑ _____
Корректировка _____ ↓

К документации по планированию учебно-тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на

каждом этапе, основная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» и приведены в следующих таблицах (15-18).

Зачисление (перевод на следующий этап) детей в спортивную школу осуществляется приказом директора на основании протоколов приёмной комиссии и тренерско-преподавательского совета. Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с государственным заданием на оказание дополнительного образования по спортивной подготовке.

Состав приемной комиссии и график проведения приемных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Отбор осуществляется по итогам успешно сданных приемных нормативов, а также в соответствии спортивного разряда и результата конкретному этапу спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в прыжкам на батуте

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

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

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	

			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (7-10 тестовых испытаний) спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов (4-6 тестовых испытаний) спортсмену даётся шанс остаться на данном этапе еще на 1 год (при соблюдении других требований – разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение тренерско-преподавательского совета);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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 (миниbasketбол, 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 виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа; из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

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

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

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

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

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

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

Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусьях

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях 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 висе. Кольца в каче.

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

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

Опорные прыжки

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

• Упражнения на гимнастическом бревне

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

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

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, 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, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с 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. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

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

- Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

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

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

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

Хореографическая подготовка Хореографические упражнения для всех групп занимающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами 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.

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.

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 (табл. 12), 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 (табл. 14).

Таблица 14

Направленность развития координационных способностей юных батутистов на этапе НП

Направленность	Упражнения
1. Способность к ориентированию в пространстве;	1. Передвижения с конкретным ориентиром в пространстве; прыжки с изменением положения тела в пространстве; упражнения на упругой поверхности или ограниченной опоре;
2. Способность к равновесию;	2. Различные стойки на ограниченной опоре; передвижения с изменением положения тела; упражнения со смещением центра тяжести;
3. Способность к соединению (комбинированию) движений;	3. Упражнения на твердой поверхности в соединении: профилирующие упражнения на упругой поверхности в соединении; чередование прыжков с разным положением тела в пространстве;
4. Способность к выполнению заданий в заданном ритме;	4. Прыжки через скакалку с фиксированным временем; прыжки на батуте в заданном ритме;
5. Способность к управлению временем двигательных реакций;	5. Выполнение упражнений с разной скоростью; упражнения на опоре с изменением ориентира в пространстве; профилирующие упражнения с заданными кинематическими характеристиками;
6. Способность к рациональному расслаблению мышц.	6. 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 неопределенном 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 с 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 вперёд 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 вперёд; 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.

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 строится 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 вперед и назад; кувырки вперед 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 поверхности;
- 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 поверхности, 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 добротного 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.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие прыжков на батуте. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры мировых соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики прыжков на батуте	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах прыжков на батуте. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила прыжков на батуте	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по прыжками на батуте.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в прыжках на батуте	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники прыжков на батуте	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в прыжках на батуте	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для прыжков на батуте, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила прыжков на батуте	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Этап	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Групповые теоритические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта прыжки на батуте включает следующие спортивные дисциплины, развиваемые в МБУ ДО СШ Василия Скакуна:

Таблица 16

Развиваемые в МБУ ДО СШ Василия Скакуна спортивные дисциплины

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
акробатическая дорожка	0210031811Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	0210051811Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Ярко выраженная сложно-координационная сущность акробатических прыжков характеризуется критериями насыщенности одного элемента типа сальто, сложнейшими стилизованными движениями, количеством вращений в различных плоскостях в микро-интервале времени, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций.

Специфической особенностью взаимодействия спортсмена со средой являются относительно постоянные стандартные условия выполнения акробатических прыжков (дорожка, гимнастический ковер, батут, минитрамп).

Конечные запланированные результаты в соревнованиях зависят от безукоризненного выполнения стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена.

Акробатические прыжки отличаются постоянно повышенным напряженным психологическим фоном, требующим высокой концентрации на выполняемых элементах и упражнениях, связанным с риском выполнения сложных упражнений.

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «прыжки на батуте» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

- отдельные воспитанники, не достигшие установленного возраста (или спортивного разряда) для перевода в группу следующего года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-преподавательского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Индивидуальное упражнение в дисциплине «индивидуальные прыжки» состоит из десяти (10) элементов и должно демонстрировать разнообразие сальтовых вращений вперед и назад, с поворотами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей техникой, позами, высотой, удержанием высоты и раскрытий во всех элементах для демонстрации отличного владения своим телом в полете. Оно характеризуется высокими, повторяющимися вращательными прыжковыми элементами с ног на ноги, с ног на спину, живот, в сед, без промежуточных прямых прыжков.

Упражнения в синхронных прыжках состоят из синхронных пар. Синхронные пары состоят из двух спортсменов одного пола. Спортсмен на одних соревнованиях может выступать только в одной синхронной паре. Партнеры должны выполнять 10 одинаковых элементов одно и то же и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты в одну сторону. Синхронные соревнования проводятся в том же формате, что и индивидуальные соревнования. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой синхронных прыжков является подбор пары по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнерами в синхронных парах регламентируется правилами соревнований и может достигать разницы в 4 года на соревнованиях с ограничением верхней границы возраста и без ограничения в разнице возрастов в соревнованиях среди мужчин и женщин. При этом в синхронных прыжках возможна частая (ежегодная) смена партнера в случаях перехода возрастных групп спортсменов разных годов рождения в тот момент, когда спортсмены находятся в разных возрастных группах с предыдущим партнером.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в прыжках на батуте.

Таблица 17

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.

Согласно правилам вида спорта упражнения могут быть обязательными или произвольными. Перечень обязательных упражнений утверждается общероссийской спортивной федерацией на каждый олимпийский цикл в Классификационной программе по виду спорта. Данный документ является основанием для выбора средств и методов юных спортсменов, выступающих на соревнованиях по обязательным классификационным упражнениям.

Для предотвращения травм на занятиях прыжками на батуте тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предохраняет спортсмена от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто. Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки у спортсменов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку элементов, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении элемента предотвратить возможное падение или травму. Если элемент выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения или элемента, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

Хорошо разбираться в технике изучаемого элемента и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или комбинаций, во время выполнения целой комбинации менять свое место соответственно форме и характеру элемента, выбирать правильные способы страховки, учитывая характер элемента, уровень физической и технической подготовленности спортсмена, при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, если спортсмену при дальнейшем исполнении элемента грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва, широко применять для страховки технические средства (маты и лонжа.).

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение или акробатический элемент. Содействует быстрому овладению сложными элементами, создает правильное двигательное представление, формирует навык.

Разновидности физической помощи при обучении акробатическим элементам в прыжках на батуте:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация - задержка спортсмена тренером-преподавателем в определенной точке движения,

- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх,
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз. Наиболее часто применяется на приземлениях при ловле.
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений, сочетание всех этих приемов.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении элемента. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя спортивную программу, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей и II разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития.

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда.

- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, маты и др.).

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

- на занятиях с юношами и девушками использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.

- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

- Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

- По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

- При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация 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:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н;
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечением обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Дополнительное образование по спортивной подготовке по виду спорта «прыжки на батуте» в МБУ ДО СШ Василия Скакуна осуществляется на базе, находящейся в оперативном управлении комитета по управлению муниципальным имуществом города Ставрополя, в пользовании по договору безвозмездного пользования, по адресу: г. Ставрополь, ул. Вокзальная, 8:

- спортивный зал (площадью 616,1 кв.м.),
- малый спортивный зал (площадью 104,2 кв.м);

Дополнительное образование по спортивной подготовке по виду спорта «прыжки на батуте» в МБУ ДО СШ Василия Скакуна может осуществляться также на базах других учреждений на основании заключенных договоров аренды/безвозмездного пользования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо иметь:

Спортивная форма:

Спортсмены - мужчины

- Майка без рукавов или с короткими рукавами;
- гимнастические шорты;
- батутные чешки и/или белые носки.

Спортсмены-женщины

- Купальник или комбинезон с рукавами или без рукавов (должен быть обтягивающим);
- длинные обтягивающие трико могут использоваться (и должны быть того же цвета, что и купальник);

- можно использовать гимнастические шорты (обтягивающие);
- любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается;
- по требованиям безопасности, покрытие лица или головы запрещены;
- батутные чешки и/или белое покрытие стоп.

Оборудование и инвентарь:

Для обеспечения качественной работы по развитию различных спортивных дисциплин применяется (но не ограничивается им) следующее спортивное оборудования и инвентарь:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнетизма для рук	штук	1
18.	Магнетизма (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	–	–	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Кадровые условия реализации Программы:

Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися): хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. – 31 с.
2. Болобан В. Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
3. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128с.
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
6. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
7. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
8. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
9. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
10. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
12. 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. – С. 16-20.
13. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
14. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
15. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
16. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
21. Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
23. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. - М.:Физ.культура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
24. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2009-2012 гг.
25. Скаун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
26. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
27. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
28. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики – www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>