

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
АСБЕСТОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

П Р И К А З

«10» апреля 2023 года

№ 113-ОД

**Об утверждении дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

В соответствии с пунктом 6 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункта 2 статьи 32 Федерального закона от 23 апреля 2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

ПРИКАЗЫВАЮ:





1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».
2. Признать утратившим силу приказ от 25.12.2018 № 180-ОД «Об утверждении программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».
3. Заместителю директора по спортивной подготовке Пакулиной Л.В. разместить информацию о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в срок до 01 мая 2023 года.
4. Тренерам-преподавателям СШ № 1 АГО ознакомить родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» в срок до 01 июня 2023 года.
5. Настоящий приказ вступает в силу с 01 мая 2023 года.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора



Л.В. Пономарева

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
работников СШ № 1 АГО с приказом от 10.04.2023 № 113-ОД
«Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	ФИО работника	Должность	Подпись работника	Дата ознакомления с приказом
1	Пакулина Л.В.	Зам. директора по СП		10.04.2023
2	Рогалева В.А.	Инструктор-методист		10.04.2023
3	Савенко Е.В.	Тренер-преподаватель		10.04.2023
4	Щеколдина Ю.В.	Тренер-преподаватель		10.04.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора Муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа № 1»
Асбестовского городского округа
от 10.04.2023 № 113-ОД «Об утверждении
дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации), совершенствование спортивного мастерства)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа (далее – учреждение) Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки;

учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 №878¹ (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

(зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71350.)

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 по виду спорта «прыжки на батуте»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 7	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 8	от 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные

5.2. 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

5.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2
Контрольные	1	1	2	2	2	3	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2	2	2	2

5.4 Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех 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.

6.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап Совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2
Недельная нагрузка в часах											
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4
Наполняемость групп (человек)											
		от 8 чел.			от 4 чел.					от 2 чел.	
1	Общая физическая подготовка	103	138	125	104	125	125	131	150	96	152
2	Специальная физическая подготовка	87	116	175	146	175	175	146	166	190	248
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	31	26	31	31	44	50	60	64
4	Техническая подготовка	84	112	187	156	187	187	276	316	424	410
5	Тактическая подготовка	6	8	20	12	20	20	30	34	30	160

6	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	10	24
7	Психологическая подготовка	2	6	12	12	12	12	16	21	30	96
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4	12	24
9	Инструкторская практика	4	6	6	20	24	24	24	27	30	14
10	Судейская практика	5	6	6	22	26	26	34	40	42	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4	4	2	8	10
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	4	4	7	10	4	30
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	728	832	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>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;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта;</p> <p>реализация долгосрочной программы</p>	В течение года

		наставничества учреждения	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -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.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> <p>Организация и проведение учебно-тренировочных</p>	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <p>формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>осознание последствий и неприятие вредных</p>	В течение года

	сборов в каникулярное время. Организация и проведение санитарно - гигиенических мероприятий	привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.3.	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 кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
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	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года

	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	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
		23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися, молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма проведения	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в прыжки на батуте	первый, второй год	

4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	спортсмена. Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует

проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером, проводить разминку и участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо приучать спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствование спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этапа ССМ могут самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировок для разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировки в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Этап	Год подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов
Учебно-тренировочный	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований
Этап совершенствования спортивно	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений

го мастерства		тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки спортсменов углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

Комплексная клиническая диагностика Состояние вегетативной нервной системы.	Оценка состояния органов чувств
Оценка уровня здоровья и функционального состояния	Уровень функционирования периферической нервной системы
Оценка сердечно-сосудистой системы	Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	Контроль состояния центральной нервной системы
Текущий контроль тренировочного процесса	

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Медико-биологические средства восстановления

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, 6 локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. Гигиенические.
2. Физические.
3. Фармакологические.

Медицинские средства восстановления способствуют: снятию общего утомления;— восстановлению энергетических и пластических ресурсов организма;

– выравнованию витаминного баланса; усилению защитно-приспособительных механизмов;

– повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим влияниям; повышению работоспособности;

– предупреждению нарушений в состоянии здоровья при тренировках с большими нагрузками; повышению функциональных возможностей организма.

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

Планы медицинских, медико - биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

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

Планы применения восстановительных средств

	Мероприятия	Форма проведения
Медико-биологические средства восстановления		
	Рациональное питание	Лекции, беседы, индивидуальные консультации семинары
	Организация рационального суточного режима	
	Фармакологические препараты	
	Витаминизация	
	Медицинские средства восстановления	
	Выравниванию витаминного баланса	
	Предупреждению нарушений в состоянии здоровья при тренировках с большими нагрузками	
	Углубленный медосмотр (УМО)	

Применения восстановительных средств.	
Различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный)	
Ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры	
Контрастные ванны и души, сауна	
Гидромассаж	
Бассейн	

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:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 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):

- 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;
- 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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";
- 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

12.1. Контроль результативности тренировочного процесса

Для оценки эффективности деятельности тренерского состава учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

Виды контроля:

- *Внешний контроль* (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации). Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России №636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, рег. №30281).

- *Внутренний контроль* (основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ).

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор (руководитель) организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров) и внеплановыми.

Каждый тренер должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

- Общественный контроль.

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

- 1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);
- 2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;
- 3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;
- 4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост».	с.	не менее		не менее	

	Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до		5		6	
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с.	не менее		не менее	
			3		5	
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не менее		не менее	
			15		15	

Нормативы общей 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».	см	не менее	

	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		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	с	не более	

	высотой 50 см 60 раз		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 вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки обучающихся на этапе спортивной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки батутистов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на все этапы спортивной подготовки.

14.1 Структура построения спортивной тренировки (микроциклы, мезоциклы, макроциклы)

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

- 1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- 2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- 3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

- двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;
- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное произведение ряда микроциклов (обычно однородных) в едином последовательности либо чередование различных микроциклов и определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы, 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы на этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спорта в ной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

14.2 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки

**Программный материал СФП для групп НП
Упражнения для развития силы**

Упражнения СФП	методические указания	
	1-й год обучения	2,3-й год обучения
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг (быстро и медленно)
2. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг (быстро и медленно)
3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и в половину от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке	
	В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 сек	
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см).	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз	Быстро, 16 раз
	Две-три серии с паузами отдыха 20 с.	
9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер.	12-15 раз, 5-7 сер.
	Паузы для отдыха 6-8 с.	
10. То же на правом, левом боку	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с.	12-15 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с.
11. В висе на гимн, стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха: 6-8 с.	8-10 раз, 5-6 серий Паузы для отдыха: 6-8 с.
12. Угол в висе на гимн, стенке (держать)	6 с, 4—5 серий Паузы для отдыха: 5 с	8 с, 4-5 серий Паузы для отдыха: 3 с
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха 8 с	Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха 8с

14. То же, сидя на скамейке, и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	
15. «Прилипалочка» - упор на гимн, стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий	6 с, 5 серий
16. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии	3 раза, 5 серий
17. Лазанье и передвижения в вися на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	
18. Из упора присев пережат наз. – пережат вперёд – прыжок вверх прогнувшись – упор присев	5 раз. Выполнение в быстром темпе	10 раз. Выполнение в быстром темпе
19. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	по 5 раз
20. То же на гимнастической скамейке	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	3-4 раза

Упражнения для развития гибкости

Упражнения СФП	методические указания 2-й год обучения	
	1-й год обучения	2,3 год обучения
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5 с
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из основной стойки, ноги прямые
5. Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад	
	То же от приставленной ноги	То же из положения ноги одна вперед (45-90°)
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	методические указания	
	1-й год обучения	2,3 год обучения

Прыжки:		
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой ног (4 по 9), 25-30 прыжков	Двойные, 35-40 прыжков
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной ноги	Толчком одной и двумя с наскока
3. С места на горку матов	Три серии по 12 прыжков с паузами 5 сек. Высота горки 25-30 см	Три серии по 20 пр. с паузами 5 сек. Высота горки 35-40 см
4. Через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	-
5. То же с продвижением прыжками вперед, вправо, влево через 4 м веревку высотой 25-30 см	-	На двух и поочередно на одной, двух ногах
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 прыжков с паузами 6	3-4 серии по 10 прыжков с паузами 5 сек.
7. На обеих ногах с продвижением вперед и назад	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 сек.	
8. В длину, соскоком на площадку 50 x 50 см	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см
9. То же на горку матов	45-55 см	50-60 м

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	методические указания	
	1-й год обучения	2,3 год обучения
1. Пробежание отрезков на скорость	15-20 м	20-25 м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обучающий элемент	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз	Основная стойка - упор присев - упор лежа - упор присев - встать. 6-8 раз

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	методические указания	
	1-й год обучения	2,3 год обучения
<i>Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)</i>		
1. Равновесие на одной ноге, держать	-	до 30 сек.
2. Отмахи из упора на перекладине	Без учета высоты отмаха	Выше горизонтали

Программный материал СФП для групп УТЭ и ССМ

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого спортсмена.

Большинство упражнений СФП цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для батутистов имеет четыре группы.

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа».

2. Субмаксимальная нагрузка составляет $3/4$ от максимального результата.

3. Умеренная, средняя нагрузка равна $1/2$ от максимального показателя.

4. Малая, низкая нагрузка определяется как $1/4$ от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях тренировочных групп и группах совершенствования спортивного мастерства, умеренные - преимущественно у новичков и в тренировочных группах 1-2-го года обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления батутистов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке батутистов групп УТЭ и ССМ используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых - комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

Техническая подготовка для групп НП

Виды тех. подготовки	Упражнения
1. Развитие гибкости	- наклоны, повороты, вращения, махи; - шпагаты (продольный, поперечный); - мост, перекидки вперёд, назад.
2. Развитие силы	- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса; - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение); - бег с ускорением 15-20 метров.
3. Развитие координации движений	- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов; - перевороты вперёд, назад; - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.).
4. Работа на снарядах	- общее ознакомление и опробование снарядов; - изучение базовых элементов на гимнастических снарядах; - изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка для УТЭ (этапа спортивной специализации)

Виды технической подготовки	Упражнения
1. Развитие гибкости	- наклоны, повороты, вращения, махи, удержание ноги в положении шпагата; - шпагаты (продольный, поперечный); - медленные перевороты вперёд и назад с удержанием ноги; - выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения; - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положении шпагата.
2. Развитие силы	<p style="text-align: center;">ОФП</p> <p>- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.); - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время); - бег с ускорением 15-20 метров. - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения; - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.); - для общей выносливости кросс 1-2 километра.</p> <p style="text-align: center;">СФП</p> <p>- лазание по канату на время; - бег с ускорением 15-20 метров; - шпагаты из различного исходного положения; - спичаг (количество);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - стойка силой (количество); - угол в вися на перекладине (на время); - упражнения с гантелями на различные группы мышц.
3. Упражнения на формирование гимнастической осанки	<ul style="list-style-type: none"> - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, в течение 15-20 секунд; - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов; - при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.
4. Работа на снарядах	<p>Батутная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись; - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов; - двойное сальто вперед в группировке; - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов; - двойное сальто назад в группировке. <p>Акробатическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты вперед (серия); - переворот-сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись; - перевороты назад (серия).

Группы ССМ

В группах ССМ происходит совершенствование приёмов и техники изученных в предыдущие годы. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным условиям.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через более простые, замены элемента в комбинации более простым. Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических

способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Теоретическая подготовка

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

1). Физическая культура и спорт в России

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

2). Терминология прыжков на батуте

Значение и роль терминологии в прыжках на батуте. Требования к терминологии, правила применения. Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

3). Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

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

4). Олимпийские игры

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

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

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

5). Психологическая подготовка акробатов

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

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

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

Учёт индивидуальных психологических особенностей спортсменов. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

6). Правила соревнований, их организация и проведение

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по прыжкам на батуте. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

7). Закаливание организма, питание спортсмена

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

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

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной гимнастикой.

8). Предупреждение спортивного травматизма

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

9). Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

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

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

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

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

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

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

10). Развитие прыжков на батуте

Спортивная гимнастика в дореволюционной России; этапы роста прыжков на батуте; состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Участие Российских батутистов в международных соревнованиях. Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе.

11). Физиологические основы тренировки батутистов

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

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

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

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

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

12). Физическая и техническая подготовка батутистов

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

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

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

Техническая подготовка гимнастов. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства гимнастов. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения упражнений.

13). Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки

Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

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

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

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

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

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

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки обучающихся на этапе спортивной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки батутистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на все этапы спортивной подготовки.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры

специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической технической тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Хореографическая подготовка.

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться

назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (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 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.

Психологическая подготовка

Занятия спортом, в том числе прыжками на батуте, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Прыжки на батуте относятся к технико - эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации *внимания* на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность *самоконтроля* действий-движений.

Методы психо - и саморегуляции прыгунов на батуте

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер-преподаватель и спортсмен не довольствуется естественными изменениями, происходящими в психической сфере спортсмена по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого – педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер-преподаватель может воздействовать на воспитанников, включая внешние признаки их поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом».

Методы саморегуляции в прыжках на батуте – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее спортсмен, тем лучше он чувствует

движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее её идеомоторные представления.

Другими методами саморегуляции, важными для спортсменов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому, спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

Психологические аспекты тренировки в прыжках на батуте

Успех тренировочного процесса в прыжках на батуте в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества спортсменов. Воспитание этих качеств, при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его воспитанников. Для этого используются многочисленные организационно – педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнения на оценку и др.
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные – соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсменов;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер-преподаватель должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий занимающихся, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно прыжковых упражнений разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшении интервала отдыха, помощи и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.д.
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, страховщиком и т.п.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная

устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по организации психологического сопровождения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность

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

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

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

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

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Влияние физических качеств на результативность

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

Условное обозначение

3– значительное влияние

2– среднее влияние

14.3 Система спортивного отбора и контроля

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениями. Система спортивного отбора в прыжках на батуте представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к высококоординационной деятельности и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение гимнастическими упражнениями, высокую степень конкурентоспособности и надежную эффективность соревновательной деятельности, выполнение всех требований многолетней подготовки.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют задачу отбора на этапе массового просмотра. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов: физическое развитие (рост, вес, длина рук, ног, стопы и пр.); общая физическая подготовленность; специальная физическая подготовленность и функциональные возможности (координация, гибкость и т.п.).

Задачами спортивного отбора являются:

- зачисление наиболее одаренных спортсменов в учреждение на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;
- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию;
- выявление у спортсменов способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- установление у спортсменов способностей к достижению результатов всероссийского и международного класса;
- выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

С учетом специфики вида спорта прыжки на батуте определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- 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 лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте определяется учреждением самостоятельно.

Мероприятия начального отбора на этапе начальной подготовки.

1. Определение уровня развития физических и координационных способностей, специфичных для прыжков на батуте, при выполнении упражнений на быстроту, ловкость, координацию; с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей успешно овладевать необходимыми навыками и умениями;

2. Оценка морфологических данных, функциональных особенностей органов и систем организма. Общение с родителями (их рост, занятия спортом в детстве и в настоящее время, рост и спортивные привязанности старших детей) информация о состоянии здоровья учащегося от родителей, от школьных врачей, от учителей физической культуры в школе;

3. Оценка личностных качеств: работоспособности, обучаемости, эмоциональной устойчивости и др.

Мероприятия отбора на учебно-тренировочном этапе.

На второй ступени осуществляется углубленный отбор, определение устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям прыжки на батуте.

1. Тестирование по основным компонентам подготовки с целью выявления показателей эффективности спортивной подготовки. На основании результатов отбора комплектуются группы по годам обучения, решается вопрос о зачислении в учебно-тренировочные группы из числа окончивших группы начальной подготовки, а также в группы совершенствования спортивного мастерства из числа окончивших учебно-тренировочный этап.

2. Изучение показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в период подготовки, проведение контрольных и модельных тренировок во время специально проводимых для этого тренировочных мероприятий (сборов).

3. Оценка результативности соревновательной деятельности, выполнение разрядных нормативов и присвоение спортивных разрядов.

4. Отбор кандидатов в сборные команды города, области. Основной формой отбора кандидатов в сборные команды служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития. На кандидатов в состав сборной постоянно накапливается информация о качестве тренировочной и соревновательной деятельности. На основании этой информации производится отбор для участия в командных соревнованиях: отборочных и финальных и т.п.

5. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество

восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Мероприятия отбора на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Тестирование по основным компонентам подготовки с целью выявления показателей эффективности спортивной подготовки.
2. Изучение показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в период подготовки, проведение контрольных и модельных тренировок, отбор для участия в командных соревнованиях: отборочных и финальных и т.п.
3. Регулярное участие в спортивных соревнованиях, оценка результативности соревновательной деятельности, выполнение разрядных нормативов и присвоение спортивных разрядов, званий.
4. Медико-биологические исследования.
5. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

14.4. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «прыжки на батуте», приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем — пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «прыжки на батуте»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «прыжки на батуте»;
- знание антидопинговых правил, сохранение здоровья.

15. Учебно-тематический план**15.1. Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) Недельная нагрузка 6 часов**

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	46
3	Спортивные соревнования													-
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1		1		1	1		1				6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1			1	1		1		1			6

9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2	1	1						1	1	6
12	Восстановительные мероприятия													-
Общее количество часов в год		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

15.2 Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2,3 года обучения (НП-2,3) Недельная нагрузка 8 часов

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	12	11	11	11	11	12	12	12	11	12	12	11	138
2	Специальная физическая подготовка	10	8	9	10	9	10	11	11	9	9	11	9	116
3	Спортивные соревнования			1		1					1		1	4
4	Техническая подготовка	9	8	9	10	8	10	9	12	9	8	11	9	112
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1		1	1			8
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1		1		1			1		1		1	6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2				2				4
9	Инструкторская практика	1	1	1		1					1		1	6
10	Судейская практика		1	1		1				1	1		1	6
11	Медицинские,													

	медико-биологические мероприятия	1	1		1		1							4
12	Восстановительные мероприятия													-
Общее количество часов в год		35	32	36	33	36	35	34	37	34	35	35	34	416

15.3 Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (УТГ-1) Недельная нагрузка 10 часов

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	9	8	9	8	9	9	8	11	8	9	7	9	104
2	Специальная физическая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	146
3	Спортивные соревнования			4	4	4				2	4	4	4	26
4	Техническая подготовка	14	12	13	12	13	13	13	15	13	14	12	12	156
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2					2			4
9	Инструкторская практика	2	2	3			3	3	2	2		3		20
10	Судейская практика	2	2	2			4	3	2		2	3	2	22

11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1		1	1								4
12	Восстановительные мероприятия					1			1					2
Общее количество часов в год		44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520

15.4. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 2,3 года обучения (УТГ-2,3) Недельная нагрузка 12 часов

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	126
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
3	Спортивные соревнования	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2		14
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	20	238
5	Тактическая подготовка	6	5	6	6	6	6	5	5	5	4	6	6	66
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	26
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			6
9	Инструкторская практика								1		1	1		3
10	Судейская практика	1					1	1						3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	2										4

12	Восстановительные мероприятия					1							1	2
Общее количество часов в год		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

15.5. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (УТГ-4) Недельная нагрузка 14 часов

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	10	130
3	Спортивные соревнования		3	3	3	3						3	3	18
4	Техническая подготовка	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	21	21	260
5	Тактическая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	86
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Психологическая подготовка	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			6
9	Инструкторская практика						2	2	2					6
10	Судейская практика	3										2	1	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2	2								4
12	Восстановительные мероприятия						3	1	1			1	2	8
Общее количество часов в год		60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	728

15.6. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (УТГ-5) Недельная нагрузка 16 часов

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	130
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	164
3	Спортивные соревнования	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	298
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86
6	Теоретическая подготовка	2	2	2		2		2	2	2	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	4	3		10
9	Инструкторская практика				3		3	2	2					10
10	Судейская практика	2	2	2				2		1	1	1	1	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				3	1								4
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2		2	2		1			1	3	14
Общее количество часов в год		69	70	70	70	69	69	70	69	69	69	69	69	832

15.7. Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ-1) Недельная нагрузка 18 часов

№	Виды подготовки	Месяц												Всего
---	-----------------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	148
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	Спортивные соревнования	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	46
4	Техническая подготовка	29	28	28	28	28	28	28	29	28	29	27	28	338
5	Тактическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	8	7	7	9	8	90
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	6	6	5	4	4	5	6	56
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2	2				3	3			10
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
10	Судейская практика	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		3	3										6
12	Восстановительные мероприятия	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	16
Общее количество часов в год		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

15.8. Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ-2) Недельная нагрузка 24 часа

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	152

2	Специальная физическая подготовка	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	20	20	248
3	Спортивные соревнования	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	64
4	Техническая подготовка	34	33	34	34	34	35	34	35	34	35	34	34	410
5	Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	160
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4			4		4		3		5		24
9	Инструкторская практика	1	1	1		1	2	1	2	1	2		2	14
10	Судейская практика	1	2	1	2	1	2	1	2		1	1	2	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			5	5									10
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	30
Общее количество часов в год		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» относятся:

- 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.
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте»

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

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

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

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящихся по всем сторонам батута.

Во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

Батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи ученика необходимо первое время страховать. Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,

- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

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

В акробатике используется также помощь. Помощь - один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

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

В современном зале для прыжков на батуте высота потолков должна быть не менее 8 метров. Это потому, что средний прыгун подпрыгивает метров на шесть, а мастера спорта международного класса парят куда как выше.

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

Техника безопасности перед началом занятия.

Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у обучающегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить в медпункт за разрешением на допуск его к занятиям по боксу. Без спортивной формы спортсмен также к занятиям не допускается. Вход спортсменов в спортивный зал проводится в присутствии тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий.

Спортсмены на занятиях должны выполнять только те приёмы, которые разрешил тренер-преподаватель. Во время проведения соревнований воспитанники должны выполнять правила соревнований, не нарушая их.

Основные требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

- правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Строго следовать указаниям тренера-преподавателя. Участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по прыжкам на батуте. При ушибах суставов - накладывают тугую давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс. При вывихах также как и при ушибах необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

При переломах наложить шину. При наложении на руку - руку согнуть в локте, а ногу - в коленном суставе и зафиксировать. При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом. В случае необходимости вызвать скорую помощь по телефону 03. При пожаре звонить 01 и организовать выход из места загорания.

Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании учебно-тренировочных занятий в спортивном зале дежурный по группе совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в специальное место, где они должны храниться.

Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, принять душ, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного	Единица	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалки гимнастические	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.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп»			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается

освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте» при условии их одновременной работы с обучающимися.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приказ Минспорта России от 31 октября 2022 № 878).
2. Федеральный закон от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
5. Единая всероссийская спортивная классификация.
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
8. Приказ Минспорта России от 05.12.2022 № 71350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».
9. Программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утверждена приказом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа от 19 января 2018 года № 20-ОД.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
11. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. - М.: Физическая культура, 2015. - 132 с.
12. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
13. Менхин, А. В. Батут в тренировке гимнаста : метод. разраб. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортив. гимнастике / А. В. Менхин ; РГАФК. - М., 1996. - 27 с.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Министерство спорта России – minsport.gov.ru
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области – minsport.vidural.ru
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
5. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
6. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 3x10м	6-7	НП-1	10,1	10,4	10,2	10,5	10,3	10,6	10,4	10,7	10,5	10,8
		7-8	НП-2	9,8	10,2	9,9	10,3	10,0	10,4	10,1	10,5	10,2	10,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	6-7	НП-1	120	115	115	110	110	105	105	100	100	95
		7-8	НП-2	130	125	125	120	120	115	115	110	110	105
3.	Напрыгивание на Возвышение высотой 30 см за 30 с, раз	6-7	НП-1	7	7	6	6	5	5	4	4	2	2
		7-8	НП-2	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
4.	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в положение угол раз	6-7	НП-1	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1
		7-8	НП-2	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	6-7	НП-1	9	6	8	5	7	4	6	3	5	2
		7-8	НП-2	12	8	11	7	10	6	9	5	8	4
6.	Подтягивание из виса на перекладине (мал.) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.), раз	6-7	НП-1	4	6	3	5	2	4	1	3	-	2
		7-8	НП-2	5	8	4	7	3	6	2	5	1	4
7.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения, с	6-7	НП-1	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
		7-8	НП-2	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
8.	Упражнение «мост». Из положения лёжа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъём тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до	7	НП-1	7,0	7,0	6,0	6,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0
		8	НП-2	8,0	8,0	7,0	7,0	6,0	6,0	5,0	5,0	4,0	4,0

	пальцев рук-40 см Фиксация положения, с												
9.	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер см	6-7	НП-1	11	11	13	13	15	15	17	17	19	19
		7-8	НП-2	11	11	13	13	15	15	17	17	19	19

Приложения 2

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»

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 3x10м	8	ТЭ-1	9,3	9,2	9,5	9,4	9,8	9,7	9,9	9,9	10,0	10,1
		9	ТЭ-2	8,9	9,1	9,1	9,3	9,5	9,6	9,6	9,7	9,7	9,8
		10	ТЭ-3	8,8	9,0	9,0	9,2	9,4	9,5	9,5	9,6	9,6	9,7
		11	ТЭ-4	8,7	8,9	8,9	9,1	9,3	9,4	9,4	9,5	9,5	9,6
		12	ТЭ-5	8,6	8,8	8,8	9,0	9,2	9,3	9,3	9,4	9,4	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	8	ТЭ-1	135	130	130	125	125	120	120	115	115	110
		9	ТЭ-2	145	140	140	135	135	130	130	125	125	120
		10	ТЭ-3	155	150	150	145	145	140	140	135	135	130
		11	ТЭ-4	165	160	160	155	155	150	150	145	145	140
		12	ТЭ-5	175	170	170	165	165	160	160	155	155	150
3.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30с раз	8	ТЭ-1	20	20	18	18	15	15	14	14	13	13
		9	ТЭ-2	25	25	23	23	20	20	15	15	14	14
		10	ТЭ-3	30	30	28	28	25	25	20	20	15	15
		11	ТЭ-4	35	35	33	33	30	30	25	25	20	20
		12	ТЭ-5	40	40	38	38	35	35	30	30	25	25
4.	Подъём ног из виса на гимнастической перекладине в поло- жение угол, раз	8	ТЭ-1	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12
		9	ТЭ-2	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13
		10	ТЭ-3	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
		11	ТЭ-4	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
		12	ТЭ-5	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях (ю) Сгибание и разгибание рук в упоре на	8	ТЭ-1	14	10	13	9	12	8	11	7	10	6
		9	ТЭ-2	15	11	14	10	13	9	12	8	11	7
		10	ТЭ-3	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
		11	ТЭ-4	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4
		12	ТЭ-5	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5

	параллельных скамьях ноги на полу (д)												
6.	Подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д.) раз	8	ТЭ-1	6	11	5	10	4	9	3	8	2	7
		9	ТЭ-2	7	12	6	11	5	10	4	9	3	8
		10	ТЭ-3	8	13	7	12	6	11	5	10	4	9
		11	ТЭ-4	9	14	8	13	7	12	6	11	5	10
		12	ТЭ-5	10	15	9	14	8	13	7	12	6	11
7.	Упражнение «мост». Из положения лёжа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъём тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация положения, см	8	ТЭ-1	43	38	44	39	45	40	46	41	47	42
		9	ТЭ-2	43	38	44	39	45	40	46	41	47	42
		10	ТЭ-3	44	39	45	40	46	41	47	42	48	43
		11	ТЭ-4	45	40	46	41	47	42	48	43	49	44
		12	ТЭ-5	46	41	47	42	48	43	49	44	50	45
8.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер), см	8	ТЭ-1	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
		9	ТЭ-2	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
		10	ТЭ-3	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
		11	ТЭ-4	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
		12	ТЭ-5	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
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»

№	ОФП и СФП	Возраст	Группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
				м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Челночный бег (с) 5x10м	13	ССМ	13.6	14.3	13.8	14.4	14.0	14.5	14.2	14.6	14.4	14.7
		14	ССМ	13.5	14.2	13.7	14.3	13.9	14.4	14.1	14.5	14.2	14.6
		15	ССМ	13.4	14.1	13.6	14.2	13.8	14.3	14.0	14.4	14.1	14.5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	13	ССМ	210	185	205	180	200	175	195	170	190	165
		14	ССМ	215	190	210	185	205	180	200	175	195	170
		15	ССМ	220	195	215	190	210	185	205	180	200	175
3.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз с	13	ССМ	60.0	60.0	65.0	65.0	70.0	70.0	75.0	75.0	80.0	80.0
		14	ССМ	55.0	55.0	60.0	60.0	65.0	65.0	70.0	70.0	75.0	75.0
		15	ССМ	50.0	50.0	55.0	55.0	60.0	60.0	65.0	65.0	70.0	70.0
4.	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины, раз	13	ССМ	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2
		14	ССМ	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3
		15	ССМ	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях ноги на полу, раз	13	ССМ	25	9	23	8	20	7	17	6	15	5
		14	ССМ	26	10	24	9	21	8	18	7	16	6
		15	ССМ	27	11	25	10	22	9	19	8	17	7
6.	Подтягивание из вися на высокой перекладине, раз	13	ССМ	12	6	11	5	10	4	9	3	8	2
		14	ССМ	13	7	12	6	11	5	10	4	9	3
		15	ССМ	14	8	13	7	12	6	11	5	10	4
7.	Упражнение «складка» И.П.-сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч, см	13	ССМ	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
		14	ССМ	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
		15	ССМ	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
Уровень спортивной квалификации													
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»													

Уровень ОФП и СФП оценивается в соответствии с критериями

Баллы	Критерии
1-1,4 балла	низкий уровень
1,5-2,4 балла	уровень ниже среднего
2,5-3,4 балла	средний уровень
3,5-4,4 балла	уровень выше среднего
4,5-5,0 баллов	высокий уровень

Проходным баллом при переходе (зачислении) обучающегося на следующий этап спортивной подготовки является средний уровень – **3 балла (удовлетворительно)**.