

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Национальный Олимпийский комитет Республики Узбекистан

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛЬ-ИНТЕРНАТОВ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА—ТРАМПОЛИН**

Государственная система стандартов непрерывного образования Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

Направление подготовки: Спорт.

Профессия: Тренер-преподаватель.

Специальность: Тренер по трамполину.

Ташкент-2019

Программу разработали:

О.В. Андреева - тренер отделения трамполин Республиканского колледжа Олимпийского резерва

Д.Т.Садыков - ст.тренер отделения Республиканского колледжа Олимпийского резерва

Рецензенты:

Р.З. Исянов - доцент, заслуженный тренер Республики Узбекистан

Р.Г. Якубова - заслуженный тренер Республики Узбекистана

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

В представленной учебной программе по трамполину заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность олимпийских колледжей и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Программа охватывает комплекс эффективных средств подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок УТГ и ГСС в школах-интернатах. А также предусмотрена последовательность и непрерывность процесса развития специально - двигательной подготовленности и становления спортивного технического мастерства спортсменов.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для специализированных школ-интернатов олимпийского резерва разработана во исполнение Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с Постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.) и иными нормативно – правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в СШИОР. А также с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в специализированных школах-интернатах олимпийского резерва (СШИОР).

Эффективность работы специализированных школ-интернатов олимпийского резерва во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специализированных школ-интернатов олимпийского резерва и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Специализированными школами-интернатами (СШИОР), является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва. Основными задачами СШИОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах,

специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, для продолжения обучения в специализированных школах-интернатах олимпийского резерва. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях. Обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва. Прием в СШИОР на отделение трамплин осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в специализированных детско-юношеских школах по гимнастическим видам (СДЮСШ), проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На основании нормативно-правовых документов функционирования специализированных школ-интернатов олимпийского резерва, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, нормативная часть программы – примерный режим и требования к учебно-тренировочной работе, программный материал, план-график годичного цикла, приёмно – переводные нормативы, построение недельных циклов, построение многолетней тренировки; методическая часть – методические указания, учебно – тренировочные этапы, педагогический и врачебный контроль, теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, , инструкторская и судейская практика; программный материал практических занятий – изучение и совершенствование прыжков на батуте, ОФП, СФП, техническая подготовка групп УТ, СС.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 года обучения), групп спортивного совершенствования (ГСС 1-3 года обучения).

Цель программы – установить единые принципы организации тренировочных занятий в отделениях trampolina колледжей Олимпийского резерва в соответствии с требованиями стандартизации подготовки кадров данного профиля.

В данной учебной программе используются следующие основные понятия:

1. **Трамплин** — олимпийский вид спорта, относящийся к видам гимнастики, имеющий собственные правила, требования и порядок проведения соревнований и участия в них.

2. **Акробатика** — используется как специально физическая подготовка, для дальнейшего совершенствования основными двигательными навыками.

3. **Хореография** — используется как специально физическая подготовка, для овладения правильной постановкой тела (чувство позы) и осанки.

4. **Батутист** — это спортсмен занимающийся на постоянной основе индивидуальными и синхронными прыжками на батуте.

Основные задачи в учебно-тренировочных группах (УТГ) отвечают требованиям формирования спортивного мастерства батутистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактической

подготовки, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивного результата .

Основные задачи групп спортивного совершенствования (ГСС). Перед специализированными школами-интернатами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШИОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств и защитников нашей Родины.

Учебная работа в СШИОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. В каникулярное время СШИОР в установленном порядке организует учебно- тренировочные сборы для улучшенного развития физических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, а также работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала являются сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СШИОР, в целях установления благоприятного режима тренировок, что способствует для восстановления организма для последующих тренировок, а также обучения спортсменов в общеобразовательной школе.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки батутистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную деятельность. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШИОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (УТ) и этап спортивного совершенствования (СС). В соответствии с тем, что в СШИОР на отделение трамплин зачисляются спортсмены уже имеющие соответствующие разряды (не ниже 2 взрослого разряда), то спортивная подготовка учащихся СШИОР с

последующими годами возрастает. С учётом их положительной динамикой роста спортивных показателей и показателей физического и психического развития, осуществляется в учебно- тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС) сформированных из числа учащихся (батутистов) СШИОР 7,8,9 ,10,11 классов. На учащихся-батутистов СШИОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы в обязательном порядке должны быть заведены их индивидуальные карты:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА УЧАЩЕГОСЯ НА ОТДЕЛЕНИЕ ТРАМПОЛИН СШИОР

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения ___ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) ___ Жилищные условия _____

Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) _____

травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Общие требования к организации учебно – тренировочной работы

На основании нормативной части программы в СШИОР разрабатываются планы подготовки учебных- тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШИОР.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение

норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
учебно- тренировочная группа				
1-й	7	13	24	2-1 вз.р.
2-й	8	14	24	1 вз.р.
3-й	9	15	24	1 вз. р., КМС
группы спортивного совершенствования				
1-й	I	16	30	КМС
2-й	II	17	30	КМС, МС
3-й	III	18	30	МС, МСМК

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на один год.

2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

3. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет; учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 10, 11 классов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп высшего спортивного мастерства.

Программный материал

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся по трамполину СШИОР и объем учебных часов составляет на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях СШИОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор и самостоятельных индивидуальных занятий на период активного отдыха.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки

№	Параметры подготовки	Группы	
		Учебно - тренировочная	Спортивного совершенствования
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	240	318
2	Специальная физическая подготовка	300	380
3	Технико-тактическая подготовка (час)	600	650
4	Теоретические подготовка (час)	24	24
5	Психологическое подготовка (час)	12	12
6	Контрольно - переводные испытания (кол-во)	Вне сетки часов	
7	Спортивные мероприятия (соревнования, учебно-тренировочные сборы (УТС) (кол-во)	По календарному плану	
8	Инструкторская и судейская подготовка	24	24
9	Восстановительные мероприятия	48	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	2раза в год вне сетки часов	
11	Участие в соревнованиях (контрольные, отборочные, основные, главные)	6-8 раз в год	8-10 раз в год
	Общее количество часов	1248	1456

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 1); 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов (табл. 2); 5) правильное планирование

тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица 1

Примерное соотношение средств физической и технико-тактической и хореографической подготовки по годам обучения (%)

№	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		УТГ			ГСС		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Общая физическая подготовка	20	15-10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	15	10
3	Хореографическая подготовка	20-15	20	20	15	15	10
4	Техническая подготовка	40-45	45-50	50	55	60	70

Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Объёмы других разделов, таких как контрольно – переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого ОФП и СФП, включая хореографию, ТП.

Таблица 2

Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во)

№	Виды соревнований	Участие учащихся-туристов в спортивных мероприятиях в год					
		УТГ			ГСС		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Контрольные	3	3	3	3	3	3
2	Отборочные	1	2	2-3	2-3	3	3
3	Основные	2	2-3	2-3	3	3	3
4	Главные	-	2-3	2-3	3	3	3

Примерный годовой план-график распределения для учебно-тренировочных групп (24 часа)

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	33	33	33	37	33	25	36	28	36	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка (час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-переводные испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Участие в соревнованиях	По календарному плану спорт.мероприятий												
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во) год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	104	104	104	108	104	96	108	100	108	104	104	104	1248

Приемно- переводные нормативы для УТГ (1-3 г. об.) по ОФП и СФП по трамплину

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Для зачисления					
		7 класс		8 класс		9 класс	
		м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка (ОФП)							
1	Бег 30 м (с)	5,8–5,6	6,0 – 5,8	5,5–5,3	5,7–5,5	5,2–5,0	5,4–5,2
2	Бег 1000 м (мин)	4,40–4,30	4,50 - 41	4,29–4,21	4,40–4,30	4,29–4,10	4,30–4,21
3	Челночный бег (3×10) (с)	8,5–8,3	8,7 – 8,5	8,2–7,9	8,4 – 8,2	7,8 – 7,7	8,1 – 7,9
4	Подтягивание на перекладине (раз)	5 - 8		9 - 11		12 - 15	
5	Отжимание в упоре лежа (раз)		15 - 20		21-30		31 - 35
6	Прыжок в длину с места (толчок с двух ног) (см)	164 - 182	169 - 180	183 - 192	181 - 190	193 - 197	191 - 195
Специальная физическая подготовка (СФП)							

7	10 качей на батуте на время (сек)	15,5 -16,1	15,0 – 15,9	16,2 – 16,8	16,0 – 16,5	16,9 – 17,5	16,6 – 17,0
8	Акробатическая связка с места (балл)	8,5 - 10	9,0 – 10	8,5 - 10	9,0 - 10	8,5 - 10	9,0 - 10
9	5 углов на гимнастической стенке до касания точки хвата (сек)	10,0 –9,0	10,1-8,8	8,9 - 8,0	8,7 –8,2	7,9 – 7,5	8,1 –7,7
10	Наклон вперед согнувшись стоя на гимнастической скамейке (см)	12 - 15	15 -18	16 - 19	19 - 21	20 - 24	21 - 24

Примерный вариант построения тренировочного плана недельного цикла подготовительного периода на отделение трамполин группы УТГ

Дни недели	Направленность Целевое назначение тренировочного дня		Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка
Понедельник	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физич. качеств	Втягивающих	ОРУ. Школа-все одиночные сальто на живот. Скача 2 сальто 0,<, на ноги. 30 / 50 на спину. Связки ОК- по 2-3 элемента. СФП – комплекс.	Элементы и связки по 5 раз
			ОРУ. Разминочные подходы на батуте. ОК – 5 первых и 5 последних связки. ПК – элементы. ОФП на силовую подготовку.	Элементы и связки по 5 раза. ОФП 3 подхода по 15 раз.
Вторник	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Основной	ОРУ. Хореография работа у станка и на середине зала на координацию. Школа все одиночные сальто на ноги. ОК – 5 первых и 5 последних связки. ПК-плохоидущие связки	Элементы по 10 раз. Связки по 3- 5 раз.
			ОРУ. Разминка на батуте. ОК – полностью. ПК- связки по 2-3 элемента. ПК, ОК – плохоидущие элементы. ОФП – на скоростно - силовую выносливость.	Комбинации по 3 раза. Связки и элементы по 5 раз. ОФП 3 подхода по 20 раз.
Среда	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических	Ударный	ОРУ. 10 любых элементов. ОК – все элементы через качи. ПК-связки по 2-3 элемента. Изучение новых элементов. Кросс. Упражнения на восстановления дыхания.	Связки и элементы по 3 раза. ОФП 3 по 10.

	качеств		Восстановительные мероприятия	
Четверг	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Основной	ОРУ. Хореография работа у станка, хореографические прыжки. Школа все сальто на ноги руки/вверх. ОК – с кача, на оптимальную высоту, на оценку. ПК- 4 первых элемента. СФП на координацию.	Элементы по 10 раз Связки по 5 раза.
			ОРУ. Разминка на батуте. Качи на время. ОК – полностью. ПК – 3 по 4 связки с перекрытием. Изучение новых элементов. ОФП на развитие прыгучести.	Комбинация по 3 раза. Связки по 4 раза. Элементы по 5 раз. ОФП 3подход по 20 раз.
Пятница	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Основной	ОРУ. Акробатика. Школа на батуте – 40, 41-0, <, . ОК – 3,5,7 первых и последних связки. ПК – связки по 4 элемента. Новые связки. СФП комплекс.	Элементы по 6 раз. Связки по 5 раз.
			ОРУ. Разминка на батуте. ОК – на время и на оценку. ПК – 5 первых, 5 средних и 5 последних связки. ОК, ПК - плохойидущие связки. Новые связки. ОФП – комплекс.	Комбинации по 6 раз. Связки по 5 раз. ОФП 3подхода по 20 раз.
Суббота	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Восстано вительный	ОРУ. Разминка на батуте. 20 любых элементов на выносливость. ОК, ПК – плохойидущие связки. Соединение новых связок. Спортивные игры.	Связки по 5 раз.
			Восстановительные мероприятия	
Воскресе нье		Восстано вительный	Утренняя гимнастика. Активный отдых.	

Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часа)

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
2	Специальная физическая	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка(час)	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	450
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-переводные	Вне сетке часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-	По календарному плану спорт.мероприятии												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во)	Вне сетке часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	1456						

Приемно- переводные нормативы для ГСС по ОФП и СФП по трамполину

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Для зачисления					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка (ОФП)							
1	Бег 30 м (сек)	5,0– 4,8	5,2 –5, 0	4,7 – 4,5	4,9 – 4,7	4,4 - 4,0	4,6 – 4,3
2	Бег 1000 м (мин)	4,10–3,85	4,20 – 4,02	3,84– 3,60	4,01–3,80	3,59–3,10	3,79– 3,50
3	Челночный бег (3 *10)(сек)	7,7 – 7,5	7,9 – 7,7	7,4 – 7,2	7,6 – 7,4	7,1 – 6,8	7,3 – 7,1
4	Подтягивание на перекладине (раз)	15 -17		17 - 20		21 - 25	
5	Отжимание в упоре лежа (раз)		35 - 40		41 - 48		49 - 55
6	Прыжок в длину с места (толчок с двух ног) (см)	197- 210	195- 200	211- 230	201- 210	231- 250	211- 225
Специальная физическая подготовка (СФП)							
7	10 качей на батуте на время(сек)	17,5-18 ,0	17,0– 17,7	18,1– 18,8	17,8– 18,3	18,9– 19,5	18,4– 19,0
8	Акробатическая связка с	9,0 – 10	9,5- 10	9,0- 10	9,5 -10	9,0- 10	9,5- 10

	места (балл)						
9	5 углов на гимнастической стенке до касания точки хвата (сек)	7,5 – 7,3	7,7–7,5	7,2– 7,0	7,4–7,2	6,9 – 6,5	7,1–6,8
10	Наклон вперед согнувшись стоя на гимнастической скамейке (см)	24 - 25	25- 26	26- 27	27 - 28	28 - 30	29 -30

Примерный вариант построения тренировочного плана недельного цикла подготовительного периода на отделение трамполин группы ГСС

Дни недели	Направленность Целевое назначение тренировочного дня	Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка
Понедельник	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Втягивающих	ОРУ. Упражнение на координацию. Батут: упражнения - «школы», отходы и приземления. Упражнения на гибкость и силу.
			ОРУ. Акробатика. Батут: Связки 40-30 0,<./ . ОК - связки, элементы. Новые элементы. ОФП.
Вторник	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Основной	ОРУ. Хореография. Батут: связки 40,41,40, 0,<./ . ОК – связки по 4 с перекрытием. ПК – новые элементы. СФП комплекс.
			ОРУ. Батут: разминка. ОК – связки 5-6 с перекрытием. ПК – новые элементы и связки. ОФП – со скакалкой.
Среда	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Ударный	ОРУ. Батут: связки 40,801, 0,<. 40, 821,<. ОК – полностью. ПК – связки, опробование новых связок. Кросс. Упражнения на восстановления дыхания.
			Восстановительные мероприятия
Четверг	Обеспечение становления спортивной	Основной	ОРУ. Батут: все элементы через/ темп в темп. ОК – 3,5,7 первых и последних связки. ПК – связки по

	формы. Развитие физических качеств		2-3 элемента. Высокие качи.	
			ОРУ. Хореография. Батут: разминка на батуте. ОК – полностью. ПК – связки. Новые связки. ОФП – статика.	Связки по 5 раз. Комбинации по 4-5 раза ОФП 2подход по 25 раз.
Пятница	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Основной	ОРУ. Акробатика. Батут: 40,41,0,<,/ с одного кача. ОК – с кача, с оптимальной высоты, на оценку и на время. ПК – связки. СФП комплекс.	Связки по2- 4 раза.
			ОРУ. Батут: разминка. ОК – на время. ПК- связки. Высокие качи. ОФП – круговое по станциям.	Связки по 4 раз. Комбинации по 3 раза. ОФП 2подход по 30 раз.

Суббота	Обеспечение становления спортивной формы. Развитие физических качеств	Восстанов ительный	ОРУ. Игровая тренировка: Эстафеты на полу, на батуте. Подвижные игры.	
			Восстановительные мероприятия	
Воскресень е		Восстанов ительный	Утренняя гимнастика. Активный отдых.	

Недельные циклы подготовки в группах (УТГ И ГСС) могут быть как:

1. Развивающий физический микроцикл (РФМ) — задачи микроцикла:
1. повышение уровня общей физической подготовленности; 2. развитие
специальной силы, быстроты, выносливости; 3. изучение и
совершенствование техники трамплина. Примерное процентное
распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	СФП	36
	ОФП	64
	ТТП	-
Вторник	СФП	-
	ОФП	100
	ТТП	-
Среда	СФП	30
	ОФП	45
	ТТП	25
Четверг	СФП	-
	ОФП	100
	ТТП	-
Пятница	СФП	42
	ОФП	48
	ТТП	10

Суббота	СФП ОФП ТТП	100 + сауна, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

2. Развивающий технический микроцикл (**РТМ**) — задачи микроцикла:
1. продолжение развития физических и специальных качеств; 2. совершенствование техники трамплина. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	СФП ОФП ТТП	44 40 16
Вторник	СФП ОФП ТТП	64 22 14
Среда	СФП ОФП ТТП	51 35 14
Четверг	СФП ОФП ТТП	67 33 -
Пятница	СФП ОФП ТТП	50 25 25
Суббота	СФП ОФП ТТП	100 + сауна, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

3. Контрольный недельный микроцикл (**КНМ**) — к задачи микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий или прием нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке.

а) Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в КНМ по контролю функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП СФП ТТП	15 73 12
Вторник	ОФП СФП ТТП	80 20 -

Среда	ОФП	25
	СФП	60
	ТПП	15
Четверг	ОФП	40
	СФП	60
	ТПП	-
Пятница	ОФП	32
	СФП	48
	ТПП	20
Суббота	ОФП	76
	СФП	-
	ТПП	24
Воскресенье	Активный отдых	

б) Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в КНМ по приему нормативов по общей и специальной физической и специальной технической подготовке:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	60
	СФП	70
	СТП	-
Вторник	ОФП	80
	СФП	50
	СТП	-
Среда	ОФП	25
	СФП	60
	СТП	45
Четверг	ОФП	-
	СФП	40
	СТП	70
Пятница	ОФП	-
	СФП	40
	СТП	70
Суббота	ОФП	-
	СФП	40
	СТП	70
Воскресенье	Активный отдых	

При планировании подготовки на отдельных этапах годового цикла, допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

Примерная модель построения многолетней тренировки спортсменов на отделение трамплин РСШОР

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
------------------------------	--	---

спортсмены	Спортсмены имеющие 2-1 взрослый разряд, а также КМС в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по трамполину и выполняющие контрольно-нормативные	Спортсмены имеющие МС И МСМК 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры-преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
Технико-тактическая подготовка	- Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности и формирование навыков участия в ответственных
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной
Условия подготовки	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой прыжками на батуте	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в национальные сборные команды страны
Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы 2-1 взрослого разряда и КМС и подтвердить	Выполнить нормативы МС и МСМК

Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение	Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира
Питание	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований-специализированное, соответствующее выполняемым
Средства восстановления	Педагогические — прогулки, пеший туризм, плавание, игры. Физиотерапевтические — душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои;
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обслед-
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости	
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для	
д) технико-тактической подготовки	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства	

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Цели, задачи и средства спортивной подготовки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных

занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в РСШОР учащиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки — является исследование техники и углубленное овладение технико-тактической подготовкой в синхронных и индивидуальных прыжках на батуте.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие батутистов.
2. Развитие общей и специальной физической подготовки.
3. обучение и совершенствование техники.
4. Исследование воздействия упражнений на батуте на организм занимающихся.
5. Создание интереса к занятиям по trampolingu.
5. Постепенное подведение к соревновательной деятельности путем применения средств, необходимых для подготовки спортсменов.
6. Выведение спортсменов на высокий международный уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей и др.

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально-подготовленных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. подвижные и спортивные игры;
5. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
6. изометрические упражнения.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методы выполнения упражнений:

1. повторный;
2. переменный;
3. повторно-переменный;
4. круговой;
5. игровой;
6. контрольный;
7. соревновательный.

Методические указания. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На основании требований, предъявляемых к обучаемому, разрабатываются структурные схемы процессов обучения по разделам, темам, отдельным упражнениям. Методика обучения прыжкам на батуте представлена упражнениями, сгруппированными в специальные разделы (комбинации) в порядке их последовательного обучения. Овладение техникой упражнений одного из разделов создаёт предпосылки успешного усвоения учебного материала последующего раздела.

Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы проведения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	Положение о соревнованиях, правила соревнований и судейства по прыжкам на батуте, инструкции по технике безопасности, видеозаписи соревнований	Опрос
Общая физическая подготовка	Учебно – тренировочные занятия	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный		Контрольно – переводные испытания, тестирования
Специальная физическая подготовка	Учебно – тренировочные занятия	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный		Контрольно – переводные испытания, тестирования
Техническая подготовка	Учебно – тренировочные занятия	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	Видеозаписи выполнения качей, элементов и связок	Контрольно – переводные испытания, соревнования, показательные выступления
Инструкторская и судейская практика	Беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	Видеозаписи соревнований квалифицированных спортсменов	Судейство контрольно – переводных испытаний

Учебно-тренировочный этап (1-3 г.об.)

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки (учебно – тренировочные группы) является основным в определении перспективности спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Соотношение времени на работу ОФП и с другой стороны СФП примерно составляет 1/3. Содержание большого удельного веса СФП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально – двигательной подготовки. От спортсменов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий, при выполнении самих упражнений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных элементов, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами этапа углублённой спортивной подготовки являются:

- обучение техники соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно- тренировочных группах батутисты должны научиться выполнять соревновательные программы соответствующих разрядов данного этапа: комбинации, за счёт постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно – тренировочных занятий. Основное внимание уделяется спортивно технической подготовке. Большое внимание следует уделить использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: ОРУ, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами СФП являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности батутистов. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости (растяжению определенных групп мышц) и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Так же не маловажно уделить внимание специальной скоростно – силовой подготовке.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности батутистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этапы спортивного совершенствования (1-3 г.об.)

Основные направления тренировки. На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. Этап спортивного совершенствования, его задачами являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой;
- совершенствование соревновательных упражнений;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТГ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают

различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечнососудистой системы, укрепления опорно – двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно – силовых способностей, координационных. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределённые по своей направленности по станциям, то есть « круговая » тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. В прыжках на батуте стремятся довести координационные способности до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно – технического мастерства . Если учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности батутистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля:

оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль. В подготовке учащихся РСШИОР на отделение трамполин выделяется три формы педагогического контроля:

1. Оперативный – используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсменов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

2. Текущий – направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;

3. Этапный – связан с продолжительными циклами тренировок (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль. Врачебный контроль является обязательным для спортсменов. К занятиям допускаются спортсмены, не имеющие серьёзных отклонений в состоянии здоровья. Для спортсменов РСШИОР обязательное проведение диспансеризации во врачебно – физкультурных диспансерах в начале и в конце учебного года. Рекомендуются также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача в медицинской части РСШИОР за спортсменами. В медицинских картах спортсменов прослеживается определённая динамика физического развития и медицинских показаний. Это даёт возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно – тренировочный процесс. Учитывая большие физические нагрузки, по 2 тренировки в день, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Так же спортсмену нужно постоянно уделять внимание самоконтролю, т. е. за

самочувствием, сном, аппетитом, работоспособностью, потоотделением, кровяным давлением и что не мало важно настроением.

Для спортсменов в ходящих в состав сборных команд республики Узбекистан необходимо проведение углублённых медицинских обследований 2 раза в год.

Программа углублённого медицинского обследования: комплексная клиническая диагностика; оценка уровня здоровья и функционального состояния; оценка сердечно - сосудистой системы; оценка систем внешнего дыхания и газообмена; контроль состояния центральной нервной системы; уровень функционирования периферической нервной системы; оценка состояния органов чувств; состояние вегетативной нервной системы; контроль за состоянием нервно – мышечного аппарата спортсменов.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования, как одного тренировочного занятия, так и микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок

ЧСС (уд/ мин)	Направленность
100 - 130	Аэробная (восстановительная)
140 - 170	Аэробная (тренирующая)
160 - 190	Анаэробная – аэробная (выносливость)
170 - 200	Лактатная – анаэробная (специальная выносливость)
170 - 200	Алактатная – анаэробная (скорость – сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./ 10 сек.	Уд / мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29 - 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 - 132
Малая	21 - 18	126 - 108

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать

полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка батутистов направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В учебно – тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов и связок. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития trampolina, воспоминание известных спортсменов и т.д. Так же полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах Мира, их участия в Этапах Кубков Мира и Чемпионатов Мира.

Методика интеллектуальной подготовки включает: постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации; объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями; сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё. В таблице приведён план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Примерный план теоретической подготовки спортсменов на отделение трамполин РСШИОР

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения.	Сроки проведения
1	Физическая культура и	Понятие о физической культуре	УТГ	Сентябрь

	спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	ГСС	Январь
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТГ ГСС	Ежемесячно
3	Закаливание организма. Спортивные травмы.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой медицинской помощи	УТГ ГСС	Зимние и летние УТС
4	Образование и развитие трамплина	История и развитие трамплина в Море и в Азии.	УТГ(7 класс) ГСС (1 курс)	Сентябрь
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры республиканских и международных соревнований	УТГ ГСС	Ноябрь
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ ГСС	Ежемесячно
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТГ ГСС	Ежемесячно
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТГ ГСС	Ежемесячно
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТГ ГСС	Ежемесячно
10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТГ ГСС	Декабрь

Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности спортсмена. В занятиях со спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером. Одна из необходимых задач в процессе занятий в спорте состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы правила поведения в обществе, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например: убеждать, что для нравственного выполнения определённого сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкрепить ссылками, на конкретные данные, а также на опыт занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и коллективом спортивного колледжа, семьи и общественности. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создают возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определённые правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать всю группу. Наказание должно быть справедливым и спортсмены должны осознавать его

как необходимую меру. Можно применять такие виды наказания, как порицание со стороны тренера, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, а так же в других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи и тренер. Самовоспитание спортсмена формируют личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приёмами самовоспитания являются самообязательства, самоотчёт, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приёмы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижение цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются: расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учёт его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитывать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно – тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в

области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческое проявления в спортивной деятельности. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнения индивидуальных планов таких как: перспективные, годовые и других планы спортивной подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях учебно – тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, работоспособность, психологических функций психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки к тренировочной деятельности. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательной ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (волнения, неприятные ощущения, страхи). Соблюдение постепенности, осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. В задачи психологической подготовки входит обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключить внимание с целью отдыха и умения сосредотачиваться на выполнение сложного элемента, связки, комбинации.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно – тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции нервно – психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности,

отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективное управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

На этапах спортивного совершенствования необходимо, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом – психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики спортсмена: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, новаторство и уверенность в поведении, самоконтроль и др.

Сопоставление педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности прыгуна, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но для перспективного планирования.

Восстановительные средства и мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает в подсистемы: система соревнований, система тренировок, система факторов дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект в системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы;
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно - тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трёх условных уровнях:

1. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов. В результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок;

2. Оперативное восстановление функционального состояния спортсмена следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учётом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии;

3. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузок отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятиях необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макроциклах, мезоциклах и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяют педагогические, гигиенические, медико – биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующее:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учётом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макроциклах, мезоциклах и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряжённых тренировок и соревнований.

5. Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегчённых микроциклов и тренировок.

6. Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применением эффективных восстановительных средств и методов.

7. Обязательное применение после напряжённых соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с

переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

8. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учётом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения: выполнение общей разминки перед тренировкой, что способствует настрою организма на предстоящую работу и создаёт условия для оптимального развития физиологических и психических процессов; выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии, использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление; выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – тёплый, горячий, прохладный, контрастный душ; тёплые, контрастные, хвойные ванны; восстановительное плавание, различные виды спортивного массажа – общий восстановительный, предварительный разминочный массаж, гидромассаж, самомассаж; различные методики приёма банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Медико – биологические средства восстановления включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородная терапия (кислородные коктейли), тепло терапия (применяется для локального утомления мышц и перенапряжения), электропроцедуры (синусоидальные – моделированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляции) для стимулирование восстановительных процессов. Медико – биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Фармакологические средства имеют следующие группы: витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно – минеральные комплексы.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно – психической напряжённости и устранить у спортсменов состояние психической угнетённости, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. Широко применяются психолого – педагогические средства, основанные на воздействиях словом: убеждение, внушение, актуализация, формирование внутренних опор, рационализация. Также применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: педагогических задач на данных этапах подготовок; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; состояние эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развёртывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условия для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, т.к. этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства. Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач РСШИОР является подготовить учащихся к тренерской деятельности, инструктором и принимать участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с первых лет поступления в колледж и продолжать инструкторско – судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы (правила соревнований ит.д.) и практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой терминологией, командным голосом для проведения построения и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная

часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На учебно – тренировочном этапе необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить спортсменов фиксировать в дневнике не только объем тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимостью им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20 – ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие, настроение, желание тренироваться, готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворённость прошедшим днём (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе корректировать подготовку в дальнейшем.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшим возрастным групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно – тренировочные занятия в группах Н.П..

Для учащихся в РСШИОР этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания тренера в ДЮСШ, инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте для РСШИОР

Прыжки на батуте - это сложнокоординационный и зрелищный вид спорта, он требует отменной координации движений, пластики, смелости, уравновешенности, уверенности в своих силах и большой собранности, а также дарит чувство свободы, полета и ощущение пространства. Бесчисленные сложные прыжки выполняются на высоте около восьми метров и требуют высочайшей техники, безупречного владения телом и четких движений. Прыжки на батуте развивают ловкость, смелость, гибкость, умение владеть своим телом и ориентироваться в пространстве.

По правилам соревнований прыжки на батуте делятся на два вида : индивидуальные и синхронные (пары) прыжки.

В индивидуальных прыжках каждый спортсмен выполняет 2 упражнения с 10 элементами в каждом упражнении. Упражнения должны выполняться непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад. Упражнения должны выполняться с хорошей координацией , позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.

В синхронных прыжках – это синхронные пары состоят из 2 (двух) мужчин или из 2 (двух) женщин. Каждая пара выполняет 2 упражнения с 10 элементами в каждом упражнении. Прыжки на батуте выполняются : 1- с ног, 2- с живота , 3- со спины, 4- из седа.

Последовательность обучения отражает обобщенный опыт отечественной и зарубежной практики подготовки батутистов высокого класса и является обязательной для успешного овладения спортивным мастерством. Специфические особенности двигательной деятельности в упражнениях на батуте выдвигают задачу поэтапного распределения учебного материала. Этим объясняется различия в объеме разучиваемых элементов, количестве рекомендуемых комбинаций и их трудности.

При изучении техники прыжков на батуте весь предлагаемый материал даётся в цифровой записи, что позволяет излагать его компактно. Из цифр составляется определённый номер, который соответствует строго конкретному элементу.

Учебно – тренировочные группы (1-3 г.об.)

При построении годового макроцикла подготовки для групп УТГ структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно и двух волнового вариантов с ударными днями. Показатели объёма, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят

5 дневный микроцикл избирательной направленности для УТГ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТГ 3 года обучения. С подключением занятий по подготовке (СТП) как правило целесообразно осуществлять переход на 6 дневный микроцикл. При этом объём занятий по ОФП и СФП сокращается до 2-3 -4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивности и они носят комплексный характер.

На первом этапе подготовительного периода для УТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП и СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учётом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов. Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группах УТ, что служит основой для дальнейшей углублённой специализации в группах спортивного совершенствования.

На втором этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ. Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер). Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации. К концу второго этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

Средства подготовки ОФП и СФП для УТГ 1- 3 г.об.

Общая физическая подготовка

В задачи общей физической подготовки входит развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и координации) и совершенствование важнейших двигательных навыков и умений. Для решения задач ОФП используются следующие основные средства: гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Элементы лёгкой атлетики:

- многоскоки – 10м x 4;
- челночный бег – 10м x 3;
- бег с ускорением – 30 м ;
- бег с хода – 30- 60м ;
- бег с изменением фронта, направления и скорости движения;
- метание;

– прыжки в длину. Все эти упражнения направлены на развитие быстроты, скоростно – силовую подготовку, на специальную выносливость, силу и быстроты реакции.

Элементы акробатики:

Колесо, кувырки, мостик, ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Все эти элементы направлены на развитие координации, гибкости, подвижность в суставах.

Для юношей подтягивание в висе на перекладине; Для девушек отжимание в упоре лёжа.

Упражнения на пресс: Лодочки на спине и животе ; Удержание позы лодочки на спине и животе ; Прыжки со скакалкой: одинарные, двойные, комбинация ; Все эти упражнения направлены на развитие быстроты, скоростно – силовую подготовку, на специальную выносливость, силу.

Спортивные и подвижные игры:

Эстафеты ; Баскетбол, волейбол, мини футбол, футбол.

Специальная физическая подготовка

ОРУ: Для шеи, для плеч, для рук, для пояса, для спины, для ног.

Хореография: упражнения стоя у опоры , хореографические прыжки.

Круговая тренировка

Вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя 10 -15 сек; Скрестный бег в обе стороны ; Ускорение ; Упражнения на пресс; Упражнения для мышц спины ; Отжимание; Выпрыжки вверх; Упражнения с резиной; Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 мин.

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

На силу: упражнения на количество раз до предела - подтягивание, отжимание, работа с отягощением, упражнения на пресс (прямых и косых мышц), упражнения для мышц спины, удержание позы.

На скоростно – силовую подготовку: все силовые упражнения за определённые промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями -подтягивание, отжимание, pistolетки, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, выпрыжки на дальность, прыжковые упражнения, упражнения на стопы.

На скорость: до падения скорости – различные прыжки со скакалкой, бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнение с резиной.

Скоростная выносливость: все упражнения на скорость, на время, на количество повторов – беговые упражнения, комбинированный бег, бег с изменением направления и фронта движения, бег с изменением скорости.

Специальная выносливость: в круговой тренировке имитационные упражнения – на ловкость, и сложно координационных упражнений, скоростно – силовые упражнения.

Ловкость: подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячом, упражнения со скакалкой, спортивные игры, кувырки с выпрыгиванием и поротом на 360 градусов, колесо.

Быстрота реакции: выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений – скакалка двойные прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание и выпрыгивание.

Двигательная координация: туры влево и вправо на максимальное кол –во оборотов, имитационные упражнения, хореография, беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения, гимнастические упражнения на снарядах. Спортивные и подвижные игры.

Гибкость: активна и пассивна гибкость – складки (ноги вместе и врозь), шпагаты (на правую, левую ногу и поперечный), растягивание голеностопные и коленные суставы, мостик (из положения лёжа и стоя).

Техническая подготовка

Перечень элементов в прыжках на батуте:

Школа: качи: на максимальную высоту, на время. Все одиночные сальто (4-) вперёд и назад (в группировке- 0, согнувшись-< , в прямом положении -/) на ноги , на живот, на спину, с кача, верхними руками, между качами в темп, Одиночные сальто с поворотом на 180 вперёд (о,<,|) на ноги (41), на живот(31), с кача(41), верхними руками. Три четверти на спину(3-).

Изучение и совершенствование элементов и связок: Двойные сальто(8-) назад и вперёд (о, <,). Двойные сальто вперёд с поворотом на 180 (81) (о,<). Два назад в прямом положении (8-) (|). Сальто в прямом положение с оборотами на 360 назад и вперёд (винт) (42). Сальто назад в прямом положении с оборотами на 540 вперёд (полтора винта) (43). Три четверти на спину(3-): со спины сальто вперёд на спину (4-) (0,<,|), со спины сальто вперёд на ноги (5-) (0, <,|), со спины сальто вперёд с поворотом на 180 (51) (0,<,|). Семь четвертей на спину (7-) – со спины сальто вперёд с поворотом на 180 (51) (0,<,|), со спины сальто вперёд с поворотом на 360 в прямом положении (52), со спины сальто вперёд с поворотом на 540 в прямом положении (53).

Изучение и совершенствование комбинаций ОК, ПК 2-1 взрослого разряда и КМС. Для 1 взрослого разряда набрать коэффициент трудности не менее 5,5. Требования к КМС в ОК и ПК набрать коэффициент трудности не менее у юношей 7,5, а у девушек 7,0. И упражнения должны состоят из 10 различных элементов, только в одном элементе может быть меньше 270 сальтового вращения (вперёд или назад). А также: 1. Один элемент с приземлением на живот или спину. 2. Один элемент со спины или живота – в соединении с требованием № 1. 3. Одно двойное сальто вперёд или назад с винтами или без винтов. 4. Один элемент с винтовым вращением минимум 540 и минимумом 360 сальтового вращения.

Задачами первого года обучения в УТГ является освоение правильной техники элементов начального обучения, её выполнению способствует: овладение техникой всех исходных конечных положений прыжков;

дальнейшее развитие навыка сохранения равновесия в полёте, в условиях значительного возрастания высоты взлёта; знакомство с простейшими формами вращения вокруг продольной и поперечной оси тела; формирования умения ориентироваться, как при выполнении отдельных элементов, так и в комбинациях 2 -1 взрослого разряда.

Задачами второго года обучения является завершение освоения правильной техники элементов начального обучения, она включает в себя: совершенствование умения ориентироваться при выполнении сложных прыжков; овладение “вращательным пространством” в пределах 1 ¼ сальто – пируэт ; дальнейшее развитие умения ориентироваться при выполнении элементов и комбинаций всевозрастающей трудности; выполнение связок и комбинаций 1- взрослого разряда и КМС.

Задачами третьего года обучения отражают специфические особенности мастерства, к ним следует отнести: управление создания вращения в толчке; управления скоростью вращения в полёте; овладение навыками „загонов”.

На данном этапе происходит формирование тех отличительных свойств батутного мастерства, которые в дальнейшем даже при переходе на уровень тройного или четверного пируэта приобретают лишь новые качественные оттенки. Система выполнения „загонов” в комбинации на уровне тройного сальто требует большой быстроты мышления в решении двигательных задач, чем в аналогичной комбинации прыжков на уровне двойного сальто.

Группа Спортивного Совершенствования (1-3 г.об.)

Дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование основных физических качеств. Участие в городских, республиканских и международных соревнованиях. Выполнение нормативов Мастера спорта республики Узбекистан, вхождение в состав сборной команды республики Узбекистан.

Учебно – тренировочный процесс для УТГ и ГСС делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период начинается в сентябре, охватывает октябрь и частично ноябрь. Этот период направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, что помогает решать задачи дальнейшего освоения техники сложных элементов и их соединений, разучивание и совершенствования ОК, ПК. Он делится на два этапа: базовая подготовка – составляет около 4 недель; специализированной подготовки – составляет около 5 недель.

Соревновательный период начинается в октябре. На соревновательном этапе средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объёмов нагрузки. К началу соревновательного периода должны быть подготовлены программы с требованием международных правил. Рациональное распределение

соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технической подготовленности. Соревнования проводятся в соответствии с ежегодным календарным планом соревнований. Основными стартами являются Чемпионат и Кубок РУз. К началу соревновательного периода спортсмены должны находиться в пике спортивной формы. Также важна психологическая готовность, как каждого спортсмена в отдельности, так и команды в целом. Все силы команды и руководящего состава направляются на достижение высоких спортивных результатов.

Графическое изображение годичного цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими. Высокая моторная плотность тренировок и прикидок необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся.

Выделяется три разновидности недельных циклов: предсоревновательный, соревновательный, послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих соревнований. В свободные дни батутисты успешно используют индивидуальные занятия. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

После крупных соревнований целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей спортсменов. Возрастают

объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках. Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных батутистов.

К концу июня начинается переходный период. В данный период проводят учебно – тренировочные сборы, они направлены на спортивно – оздоровительные цели, что способствует повышению общей и специальной физической подготовки, а также восстановлению организма в целом.

Общая и специальная физическая подготовка

Занятия по ОФП СФП включают в себя общие упражнения на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость (общая и специальная), гибкость, и специальные упражнения на восстановление, укрепление и развитие как отдельных групп, мышц, и суставов, так и всего организма в целом. Основным средством для развития выносливости и восстановления физического уровня спортсмена, является бег. В зависимости от цели данной отдельной тренировки или цикла тренировок, он может различаться по длительности и интенсивности, сочетаясь или нет с другими физическими упражнениями. Продолжительность тренировок и количество даваемых нагрузок увеличивается и регулируется пропорционально степени адаптации спортсменов к тренировкам. Если есть возможность, в тренировочный процесс включаются игровые виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол. Они благотворно влияют не только на развитие физических качеств, но и на духовное развитие, объединяя и сплачивая команду. Игры вносят эмоциональное разнообразие в достаточно однообразный тренировочный процесс, давая спортсменам психологическую разрядку и отдых. Главная цель этих занятий гармоническое физическое развитие спортсмена, необходимое для достижения поставленных целей. Занятия по ОФП при возможности, проводить на свежем воздухе, что способствует лучшему восстановлению и развитию дыхательной системы спортсмена. Желательно, чтобы тренировки с использованием большого количества беговых и прыжковых упражнений проходили либо на песке или земле, либо на матах, что уменьшает вероятность получения травм, в особенности коленного и голеностопного суставов.

Техническая подготовка

Перечень элементов в прыжках на батуте.

Школа: качи: на максимальную высоту, на время. Все одиночные сальто (4-) вперёд и назад (в группировке- 0, согнувшись-<, в прямом положении -/) на ноги, на живот, на спину, с кача, верхними руками, между качами в темп, Одиночные сальто с поворотом на 180 вперёд (о,<,|) на ноги(41), на живот(31), с кача(41), верхними руками. Три четверти на спину(3-): со спины сальто вперёд на спину (4-) (0,<, /), со спины сальто вперёд на ноги (5-) (0, <, /), со спины сальто вперёд с поворотом на 180 (51)

(0,<,/). Двойные сальто(8--) назад и вперёд (о, <). Двойные сальто вперёд с поворотом на 180 (81) (о, <). Два назад в прямом положении (8--) (|).

Изучение и совершенствование элементов и связок: Семь четвертей на спину (7-) – со спины сальто вперёд с поворотом на 180 (51) (0, <,/), со спины сальто вперёд с поворотом на 360 в прямом положении (52), со спины сальто вперёд с поворотом на 540 в прямом положении (53). Два сальто вперёд с поворотом на 360 (82) (0,<). Два сальто вперёд с повортами на 540 (83) (0, <). Два твиста (81) (0, <). Два твиста с поворотом на 180 (811) (0,<). Сальто назад в прямом положении с поворотом на 360 на спину (52). Винт бланж назад (82-). Винт винт назад в прямом положении (822). Сальто вперёд с поворотом на 360 на живот (52). Винт в прямом положение с добавлением сальто согнувшись вперёд на ноги (82-). Винт в прямом положение с добавлением сальто согнувшись с поворотом на 180 вперёд (821). Тройное сальто вперёд (0,<) (12-). Тройное сальто вперёд с поворотом на 180 (0, <) (12-1).

Изучение и совершенствование комбинаций ОК, ПК: КМС, МС и МСМК. Требования к КМС такие же, как указаны в учебно тренировочной группе. Для МС нужно набрать коэффициент трудности у девушек 8,5, у юношей 9,0. Основные требования для МС и МСМК в ОК и ПК комбинация должна состоять из 10 различных элементов, каждый из которых содержит не менее 270 сальтового вращения, четыре элемента отмеченные (*) в соревновательной карточке имеет величину трудности,

Главная задача на данном этапе это овладение основными компонентами мастерства батутиста, к ним следует отнести: совершенствование техники выполнения элементов и связок; овладение сложных элементов; совершенствование комбинаций ОК; совершенствование комбинаций ПК с использованием сложных элементов; выполнение нормативных требований МС, МСМК.

Методические указания с целью профилактики травм на занятиях по прыжкам на батуте тренер должен выполнять следующие основные требования: соблюдать последовательность в обучении; учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие и состояние здоровья; следить за проведением систематического медицинского контроля занимающихся; следить за состоянием батутов, матов, проверять исправность поясов для страховки; обеспечить отличную дисциплину на занятиях; применять приемы страховки и обучить занимающихся страховаться товарищей.

Список литературы

1.Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И.. Прыжки на батуте, акробатической дорожки и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Москва 2012 г.

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

3.Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт. 1971 г.

Перечень интернет – ресурсов.

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России. <http://www.trampoline.ru/>

Программа прыжки на батуте. [www/short 2-nn.ru/](http://www/short-2-nn.ru/)