АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Программа спортивной подготовки охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Учебный материал изложен в соответствии с утвержденным Министерством спорта Российской Федерации режимом учебно-тренировочной работы для групп различных годов обучения для всех типов спортивных школ.

Данная программа основывается на следующих положениях.

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

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций.

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

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: прыжки на батуте (индивидуальные и синхронные), акробатическая дорожка (до 1998 года была дисциплиной другого вида спорта – спортивной акробатики), двойной мини-трамп.

Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрел инженер Джордж НИССЕН (США), в далеких 1930-х годах. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом. Прыжки на батуте в это время начали рассматривать как претендента на включение в Олимпийские Игры. 1 января 1999 прыжки на батуте становятся дисциплиной ФИЖ (Международной федерации гимнастики). С 2000 года прыжки на батуте входят в программу олимпийских игр.

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

Программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте составлена с учетом опыта работы тренера с юными спортсменами и современных тенденций развития вида спорта.

Программа предназначена для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптации к условиям современной жизни.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитания физически и духовно современной личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - прыжки на батуте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- выполнение спортивных нормативов.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

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

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

Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Учебная группа комплектуется с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ"**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА "ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ"**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)			9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)			18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)			42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			4 - 6	4 - 6
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)			8 - 12	8 - 12
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2