



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

ПРИКАЗ

о присвоении квалификационной категории
«Спортивный судья»

«20» июня 2016 года

№ 120-кк

Руководствуясь приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.09.2015 года № 913 «Об утверждении Положения о спортивных судьях», на основании ходатайства Федерации прыжков на батуте Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, решением от 20.06.2016 года квалификационной комиссии Департамента физической культуры и спорта автономного округа

ПРИКАЗЫВАЮ:

Присвоить первую судейскую квалификационную категорию по видам спорта:

прыжки на батуте

1. Борисова Татьяна Викторовна (г. Мегион);
2. Завьялова Наталья Валерьевна (г. Мегион);
3. Калашников Андрей Александрович (г. Мегион).

Председатель
квалификационной комиссии



И.Н. Крутько



Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ- Югра

Тюменская область

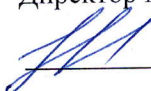
г. Мегион

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Утверждаю

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

 Е.Н.Рожкова

«19» 09 2014г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная предпрофессиональная программа
подготовки по виду спорта – **прыжки на батуте**

Разработчики программы:

Тренеры-преподаватели:

Акиншин А.Г.

Завьялова Н.В.

Борисова Т.В.

Программа одобрена:

Тренерским советом МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

Протокол № 6

«19» мая 2014г

Мегион 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1.1. Характеристика вида спорта.
- 1.2. Специфические принципы сложно-координационной спортивной деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (материал).

- 2.1. Теоретический раздел. Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки (табл. 1).
 - 2.1.1. Краткое содержание теоретического раздела.
- 2.2. Практический раздел.
 - 2.2.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (табл. 2).
 - 2.2.2. Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (табл.3).
 - 2.2.3. Годовые планы графики распределения учебных часов для групп (НП, УТГ, СС) (табл.4-10).
 - 2.2.4. Физическая подготовка.
 - 2.2.5. Техническая подготовка (табл. 11).
 - 2.2.6. Хореографическая подготовка.
 - 2.2.7. Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия.
 - 2.2.8. Психологическая подготовка.
 - 2.2.9. Инструкторская и судейская практика.
 - 2.2.10. Навыки в других видах спорта.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

- 3.1. Организация учебно-воспитательной работы.
- 3.2. Этапы и основные задачи многолетней подготовки (табл.12).
- 3.3. Планирование работы и учебная документация.
- 3.4. Методические указания по организации и построению тренировочного процесса (табл. 13).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

- 4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (табл.14).
- 4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (табл.15).
- 4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (табл.16).
- 4.4. Организация контроля и критерии оценки учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, перечень информационного обеспечения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа составлена на основе :

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте», утверждён приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. №694.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон РФ от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Всероссийский реестр видов спорта.

Приказ Минспорттуризма России от 09.03.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки».

Программа развития прыжков на батуте в Российской Федерации.

Единая всероссийская спортивная классификация.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы.

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. 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.

Данная программа основывается на следующих положениях.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предьявляет 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.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта.

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 серий высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

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.

Основные признаки системы подготовки прыгунов на батуте:

- ✓ многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки;
- ✓ сложность;
- ✓ целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;
- ✓ самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий.

Система спортивной подготовки батутистов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских прыгунов на батуте основывается, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Дальнейший прогресс развития отечественных прыжков на батуте сдерживают следующие причины: недостаточная массовость, малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве качественного оборудования и несовершенное медико-биологическое обеспечение.

Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;
- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития прыжков на батуте (которые присущи практически всем спортивным видам гимнастики):

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов из «традиционно не батутных стран»;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация учебно-тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связей;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация НИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, тренажеров, устройств и технических средств контроля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

1.2. Специфические принципы сложно-координационной спортивной деятельности.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности.

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов на батуте. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности батутистов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого батутиста существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных

целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов на батуте высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности батутистов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

Группа	Год обучения	Возраст для зачисления	Мин./макс. число учащихся в группах АКД и ДМТ	Мин./макс. число учащихся в прыжках на батуте	Режим работы в неделю в часах	Требования к спортивной подготовленности на конец учебного года	Процент (%) за одного учащегося	Часы концертмейстеров, тренеров по хореографии, акробатике (в неделю)
<i>Группы начальной подготовки (НП) и спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>								
СО	Весь период	5-16	15-20	12-15	6	б/р	3	3
НП-1	1-й	5-7	15-16	8-10	6	б/р	5	3
НП-2	2-й	6-8	13-15	8-10	9	б/р	8	4,5
НП-3	3-й	7-9	12-14		9	III юн.р.	10	4,5
<i>Тренировочные группы (ТГ)</i>								
УТ-1	1-й	7-9	10-12	8-10	12	II юн.р.	12	6
УТ-2	2-й	8-10	8-10	7-9	12	I юн.р. -	15	6
УТ-3	3-й	8-11	8-10	6-8	14	III-Iпр.	20	7
УТ-4	4-й	9-12	7-9	5-7	16	II-Iпр.	22	8
УТ-5	5-й	10-14	6-8	4-6	18	Iр -	25	9
<i>Группы спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)</i>								
СС-1	1-й	13-14	6-8	4-6	24	КМС	30	12
СС-2	2-й	14-15	5-7	4-5	28	КМС	35	14
СС-3	3-й	15-16	4-6	3-4	28	КМС,	40	14

всм	Весь пе-риод	15-18 и старше	3-4	3-4	32	МС,50% МСМК	50	16
-----	--------------	----------------	-----	-----	----	-------------	----	----

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

1) правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;

2) формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

3) направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

4) основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов на батуте как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с

УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ (материалы)

1.2. Теоретический раздел

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (табл. 1).

2.1.1. Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 1.

№ п/п	Темы занятий	НП		УТГ		СС
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Физическая культура и спорт в России			1	1	1
2	Краткий обзор развития прыжков на батуте	1	1			3