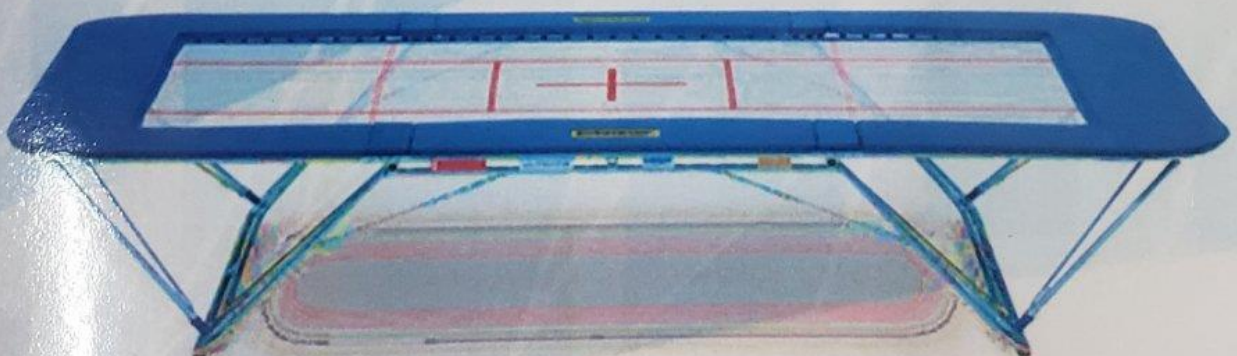




СТРИБКИ НА БАТУТІ

*Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності
та спеціалізованих навчальних закладів
спортивного профілю*



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ:



Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

С. Симонов

СТРИБКИ НА БАТУТІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Зав. лаб. навчальних програм РНМК

[Signature]
(ім'я)

В.о. директора РНМК

[Signature]
(ім'я)

Директор департаменту олімпійського спорту

[Signature]
(ім'я)

[Signature]
(прізвище та прізвище)
[Signature]
(ім'я та прізвище)
[Signature]
(ім'я та прізвище)

Київ 2020

Стрибки на батуті : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. М. Горжий, Ю. М. Салямін, Т. В. Шуйська, Р. І. Веклюк. – Київ : УФГ, 2020. – 149 с.

Програму підготували:

Горжий В. М. – заслужений тренер СРСР, заслужений тренер України, кавалер ордена «За заслуги» III ступеня;

Салямін Ю. М. – віце-президент УФГ, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних видів гімнастики Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Шуйська Т. В. – заслужений тренер України, член президії УФГ, член технічного комітету зі стрибків на батуті МФГ;

Веклюк Р. І. – заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії.

Програма обговорена та ухвалена науково-методичною комісією Міністерства молоді та спорту України, Українською федерацією гімнастики, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України і ДНДІФКС.

Відповідальна за випуск *А. Б. Штефан*

Редакторка *В. Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Програма розроблена на основі Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 № 1060 (із змінами та доповненнями); Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148/2004; Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 № 1594 відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 № 993 (зі змінами від 30.03.2016); Наказу Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»; Єдиної спортивної класифікації України із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень, рекомендацій.

Програма зі стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та стрибків на подвійному мінібатуті для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів спортивного профілю укладена на засадах нормативних документів Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства фінансів України та інших регламентуючих роботу спортивних шкіл з урахуванням багаторічного передового досвіду роботи щодо підготовки юних спортсменів, а також на основі результатів наукових досліджень.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи зі стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та стрибків на подвійному мінібатуті у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та училищах олімпійського резерву.

1 СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ

1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки

Спортивна підготовка у стрибках на батуті – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Спортивна підготовка забезпечує готовність спортсменів до участі у змаганнях завдяки використанню всієї сукупності факторів (засобів, методів, умов).

1.2 Мета і завдання спортивної підготовки

Згідно з положенням ДЮСШ і ДЮСШОР покликані вирішувати такі завдання:

- здійснювати відбір здібних спортсменів, прищеплювати їм зацікавленість до систематичних занять обраним видом спорту;
- готувати висококваліфікованих спортсменів з-поміж здібних підлітків, юнаків та дівчат;
- готувати резерв для збірних команд областей;
- готувати кандидатів до складу юнацької й штатної збірних команд України;
- готувати інструкторів (тренерів), громадських працівників і суддів з обраного виду спорту.

Школи вищої спортивної майстерності та фізичні коледжі фізичної культури вирішують ті самі завдання, що ДЮСШ та СДЮШОР, і повинні бути базовими, в яких проводиться систематична робота щодо розрядів і підготовки збірних команд областей та спортивних організацій до участі у чемпіонатах України, міжнародних змаганнях і виховання резерву для збірних команд України.

1.3 Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, психічну, тактичну, теоретичну та інтегральну підготовки.

Фізична підготовка – одна з найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізичну підготовку поділяють на:

- 1) загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності;
- 2) спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей.

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, що сприяють досягненню високих результатів у стрибках на батуті. В основі ЗФП базується

функціональна фізична підготовка (ФФП). Вона створює засади, потрібні для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Загальна фізична підготовка охоплює:

- Стройові заняття. Шеренга, ряд, колона, дистанція, інтервал тощо.

Види строю: в одну, у дві шеренги, в колону по одному, по двоє. Перебудова строю. Дії в строю, на місці та в русі: побудова, розрахування в строю, повороти і півоберти. Стройовий крок. Перехід з ходи на біг і з бігу на ходу. Зміна швидкості руху.

- Різновиди ходьби, бігу та стрибків. Танцювальні кроки.

Ходьба: на носках; з високим підняттям стегна; у присіді; у півприсіді; перехресним кроком уперед; вбік; спиною вперед; з випадками; із зупинками. Повільний, швидкий, високий крок. Приставний і змінний кроки вперед, назад, в сторону з різними положеннями рук.

Біг: звичайний, повільний, швидкий; з високим підніманням стегна; із захлестом гомілки, на прямих ногах. Біг з різних положень у поєднанні з найпростішими стрибками і поворотами.

Стрибки: ноги разом; ноги нарізно; на одній нозі; у півприсід; спиною вперед; на двох ногах з поворотами; зі зміною ніг; перекидні.

- Загальні вправи з предметами та без них.

Вправи для рук та плечового пояса. Вправи для тулуба. Вправи для ніг. Вправи з короткою скакалкою. Вправи з гімнастичною палкою. Вправи з набивними м'ячами.

- Вправи на гімнастичних приладах.

Опорні стрибки: через козла або коня (ноги разом, ноги нарізно).

Кільця: гойдання з поворотами; зіскоки вперед та назад.

Брусся низькі: вправи в опорі на передпліччях і в упорі на плечах (юнаки).

Поперечна перекладина: підтягування; махи дугою з вису; зіскоки (юнаки).

Брусся різновисокі: упори, виси, зіскоки (дівчата).

Вправи на гімнастичній лаві: утримання рівноваги; рухи ніг та рук; пересування (ходьба) по лаві з предметами та без них.

Вправи на гімнастичній стінці. Лазіння: чергуванням ніг і рук; з одночасним перехватом рук і рухом ніг; без допомоги ніг; по канату.

- Легка атлетика.

Біг із низького та високого старту; на 20, 30, 60 та 100 м; на дистанцію до 1000 м; зі зміною швидкості. Стрибки в довжину та висоту з місця та розбігу.

- Плавання.

Плавання на короткі дистанції (25, 50 та 100 м) різними видами; на довгі дистанції (250–1000 м).

- Спортивні ігри.

Футбол, баскетбол, волейбол, рухливі ігри тощо.

Спеціальна фізична підготовка скерована на розвинення рухових якостей, яких вимагає специфіка стрибків на батуті. Провідні якості стрибунів на батуті: швидкість, рівновага, орієнтування у просторі, координація руху, спеціальна витривалість тощо.

Високі показники ЗФП є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності. На такі специфічні вимоги слід постійно зважати при організації процесу СФП спортсменів.

Навчальний матеріал СФП сприяє формуванню базових навичок на початкових етапах тренувального процесу і оволодіння конкретними, більш складними стрибковими вправами на наступних етапах спортивної підготовки. При цьому необхідно забезпечувати навчання точності, складності, варіативності рухів, здатності диференціювати їх у часі, у просторі і за величиною м'язових зусиль, варіювати ритм і темп виконуваних вправ, виключаючи негативний перенос рухових навичок, формувати «гімнастичний» стиль виконання.

Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей:

- максимальної, статичної і «вибухової» сили: підтягування, згинання та розгинання рук, тулуба, присідання, з партнером, у парах, з обтяженням, утримання статичних положень;
- гнучкості хребетного стовпа, рухливості у плечових, тазостегнових і гомілковостопних суглобах: мах, нахили, шпагати, мости – індивідуально, в парах і групах тощо;
- координаційних здібностей;
- збереження рівноваги і балансування;
- вправи на швидкість, що виконуються всім тілом або різними частинами тіла з різними зусиллями і руховими режимами: для рук, ніг, тулуба;

- вправи для розвитку силової, швидкокісно-силової, координаційної витривалості з різними інтервалами відпочинку та тривалості.

Спеціальна рухова підготовка:

- вправи на точність рухів: стрибки, кидки, метання, ловля;
- поєднання рухів різними частинами тіла: односпрямовані, різноспрямовані, одночасні, однойменні і різнойменні рухи різними частинами тіла, у різних площинах;
- перехід з одних рухів на інші, зокрема рух різної координаційної складності; оцінка рухів у часі, просторі і за ступенем м'язових зусиль з різною амплітудою, напруженням, вагою, обтяженнями, орієнтирами, із зоровим контролем і без нього, у різних вихідних положеннях і позах;
- підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора: активні і пасивні обертальні рухи різними частинами і всім тілом, обертання навколо в «зручну» і «незручну» сторони;
- вправи для формування «почуття» ритму.

Спеціальна стрибкова підготовка для всіх дисциплін:

- прості стрибкові вправи у різних поєднаннях: вперед, назад, вгору, багатоскоки, «в глибину», на піднесеність, через перешкоди, зі скакалкою, через легкоатлетичні бар'єри;
- стрибки у різних поєднаннях на акробатичній доріжці; стрибки переверотом вперед; з різними положеннями тіла, поворотами і обертаннями; польоти до і після поштовху руками, поштовх руками, приземлення;
- стрибки у різних поєднаннях з гімнастичного містка, трампліні, камері;
- елементарні стрибки і підскоки на батуті по 10, 20, 30, 50 і 80 повторень за один підхід; приземлення;
- стрибки на подвійному мінібатуті; наскок в упорі стоячи на колінах і зіскок ногами нарізно; наскок в упорі присівши і зіскок прогнувшись; приземлення.

Підготовчі вправи: стрибки у висоту, «глибину», «у вікно», стрибки з різної висоти. Стрибки через опору. Розбіг, наскок на місток, відштовхування.

Хореографія: вправи біля станка, опори, позиції ніг та рук, комбінації, елементи танцю.

Технічна підготовка поділяється на загальну технічну та спеціальну технічну. Загальнотехнічна підготовка охоплює максимальне розширення «запасу» всебічних і різноманітних навичок і вмій, що дає можливість вірно виконувати нові рухи та швидко оволодівати ними.

Головне завдання технічної підготовки – досягнення рівня технічної майстерності, який забезпечує найбільш повну реалізацію функціонального потенціалу батутиста при виконанні змагальної вправи. Вирішення цього завдання передбачає розв’язання низки проміжних завдань:

- оволодіння засадами техніки стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та стрибків на подвійному мінібатуті;
- індивідуалізація техніки з урахуванням особливостей спортсмена та його схильності до стрибків, чи то великий батут, чи то доріжка, чи то подвійний мінібатут;
- корекція техніки з урахуванням зростаючих функціональних можливостей;
- доведення техніки до можливого ступеня досконалості.

Спеціальна технічна підготовка – це опанування техніки стрибкових вправ на батуті та їхнє постійне удосконалення.

Вимоги щодо техніки виконання елементів у різних положеннях у стрибках на батуті, на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті:

1. У всіх положеннях стопи та ноги тримаються разом, стопи відтягнуті, окрім стрибка «зігнувшись, ноги нарізно» («ЗН»).

2. Залежно від позиції руху (елемента), тулуб батутиста може бути у положенні «групування», «зігнувшись» або «складка», «пряме».

3. «Групування» – стегна мають бути прижаті до верхньої частини тіла, виняток – фаза обертів у багатократних сальто. Кут між верхньою частиною тулуба та стегнами повинен бути рівним або меншим ніж 135° , а кут між стегнами та гомілкою – рівним або меншим ніж 135° . У положенні «групування» руки мають торкатися ніг нижче колін, за винятком піруетових фаз у багатократному сальто.

4. «Зігнувшись» або «складка» – стегна мають бути прижаті до верхньої частини тіла, виняток – фаза обертів в багатократних сальто. Кут між верхньою частиною тулуба та стегнами повинен бути рівним або меншим ніж 135° , а кут між стегнами та гомілкою – більшим ніж 135° . У положенні «зігнувшись» руки мають торкатися ніг, за винятком піруетових фаз у багатократному сальто.

5. «Пряме» положення: кут має бути більшим ніж 135° . Під час виконання елементів руки повинні бути якомога ближче до тіла. Під час відштовхування від сітки батута руки підняті догори та, якщо змага, прямі.

б. У багатократних сальто з обертами навколо вертикальної осі положення «групування» та «зігнувшись» можливі зміни під час фази оберту, як положення у пів групванні, називається довільне – «Д».

Послідовність засвоєння елементів – це головна вимога для успішного оволодіння спортивною майстерністю у стрибках на батуті, на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті.

Специфічні особливості рухової діяльності у вправах зі стрибків на батуті ставлять завдання поетапного розподілу навчального матеріалу. Цим можна пояснити різницю у кількості вивчених елементів, кількості рекомендованих вправ та їхньої складності. Водночас дублюючий характер рекомендацій навчального матеріалу для різних груп підготовки (наприклад, для груп базової підготовки 1-го та 2-го років навчання) зумовлений приблизно однаковими вимогами до рівня підготовленості учнів-спортсменів.

За допомогою системи запису елементів (додаток 4) складається схема послідовного та поступового засвоєння елементів (таблиця 1) на акробатичній доріжці, у стрибках на батуті та на подвійному мінібатуті з визначенням періодів вивчення у навчальних групах підготовки та встановлення необхідного зв'язку між елементами, що складається в «навчальні ланцюжки» для виконання програми підготовки батутистів.

Схема послідовного засвоєння елементів

Навчальні елементи	Навчальні групи підготовки											
	Початкова підготовка		Базова підготовка				Спеціальна підготовка			Підготовка до вищих досягнень		Вищої спортивної майстерності
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	Весь термін
110-Г	4											
100- 3	4											
110- 3	4											
110-4	4											
1101-104	3	4										
140-4	4											
1401-1	3	4										
1402-1	3	4										
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2322	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										

Продовження таблиці 1

Навчальні елементи	Навчальні групи підготовки											
	Початкова підготовка		Базова підготовка				Спеціальна підготовка			Підготовка до вищих досягнень		Вищої спортивної майстерності
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	Весь термін
2113		1	4									
213	2	4										
222	4											
2231		4										
2271					1	4						
231-2311	4											
2313		3	4									
232-2321	4											
2322	1	4										
2323		4										
234		4										
2342				1	4							
2351			1	4								
2355				1	4							
2355							1	2	3	4		
2391								1	2	3	4	
214Г	2	4										
214з	1	4										
2141Г		1	3	4								
2141з		1	3	4								

Навчальні елементи	Навчальні групи підготовки											
	Початкова підготовка		Базова підготовка				Спеціальна підготовка			Підготовка до вищих досягнень		Вищої спортивної майстерності
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	Весь термін
2141п		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215-2151г, з, п		1	4									
2152			1	3	4							
217г			1	2	4							
217г				1	3	4						
2117г, з						1	2	3	4			
2181г			1	2	3	4						
2181з				1	2	3	4					
2183г					1	2	3	4				
2183з						1	2	4				
2185г							1	2	3	4		
2185з								1х	2х/1д	3х/2д	4х/3д	4д
2183г 2+1							1х	3х	4х/1д	2д	3д	4д
2183з 2+1								1	3	4		
2185г 2+3										1х	4х/1д	3д
2185п 2+3										1х	3х	4х/1д
21(11)г								1	3	4		

Навчальні елементи	Навчальні групи підготовки											
	Початкова підготовка		Базова підготовка				Спеціальна підготовка			Підготовка до вищих досягнень		Вищої спортивної майстерності
21(11) з								1	3	4		
21(12)1г							1х	2х	3х/1д	4х/2д	3-4д	
21(12)1с									1х	4х	1-4д	
21(11)2г 2+0+0									1х	3х	4х	
21(12)3г,з 0+0+3										1х	4х/1-4д	
21(11)2г 2+0+0										1х	4х/1-4д	
21(12)3г										1х	4х/1-4д	
21(12)3з 2+0+1										1х	4х/1-4д	
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113	1	4										
332	4											
3321	4											
333	4											
334	4											
3331	1	4										
3332		4										
313	1	3	4									
3131				3	4							
321-3211	4											

Навчальні елементи	Навчальні групи підготовки											
	Початкова підготовка		Базова підготовка				Спеціальна підготовка			Підготовка до вищих досягнень		Вищої спортивної майстерності
322	3	4										
3221	4											
3222		4										
3223		4										
324		1	4									
325-Г		1	4									
325-З			1	4								
325-П				4								
3252				1	4							
329								1	3			
314-Г	1	4										
314-З		2	4									
314-п		1	4									
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	3	4							
3141-3151					3	4						
3171						3	4					
318-Г			1	2	3	4						
318-П					1	2	3	4				

Навчальні елементи	Навчальні групи підготовки											
	Початкова підготовка		Базова підготовка				Спеціальна підготовка			Підготовка до вищих досягнень		Вищої спортивної майстерності
3182-Г 1+1					1	2	3	4				
3182-З 1+1						1	2	4				
3184-Г 1+3							1	3	4			
3184-З1+3								1	2	4		
3186-З 1+5									1	2	3	4
3184-Г 2+2							1	2	4			
3184-П 2+2								1	3	4		
3186-П 3+3									1	2	4	
31(12)Г								1х	3х	4х/1д	4д	
31(12)З									1х	3х	4х/1д	4д
31(12)2Г										1х	2х/1д	4х/4д
31(12)2Г 2+0+0										1х	3х	4х
31(12)2З 2+0+0											1х	4х
31(12)2З 1+0+1										1Х	3х/1д	4х/4д
31(12)4Г 1+0+3											1х	4х/4д
31(12)4З 1+0+3											1х	4х

Примітки: 1 – ознайомлення та детальне вивчення елемента;

2 – закріплення та вдосконалення елемента;

3 – виконання елемента у комбінації з іншими елементами;

4 – виконання елемента у змагальній вправі;

х – рекомендовано для хлопчиків;

д – рекомендовано для дівчаток.

Участь українських спортсменів у всесвітніх чемпіонатах викликає необхідність відповідати всім вимогам правил змагань зі стрибків на батуті Міжнародної федерації гімнастики. Зокрема, щодо міжнародної термінології у стрибках на батуті у всіх її дисциплінах. У міжнародній системі стрибкові елементи записуються у рядок, де:

- 1-ша цифра – це кількість чвертей оберту по-сальто;
- 2-га цифра – це кількість обертів навколо вертикальної осі у першому сальто;
- 3-тя цифра – кількість обертів навколо вертикальної осі у другому сальто;
- 4-та цифра – кількість обертів навколо вертикальної осі у третьому сальто тощо.

Остання колонка – це положення елемента: «о» – групування або довільне, «<» – зігнувшись, «/» – пряме.

Психологічна підготовленість стрибуна на батуті багато в чому зумовлена його особистими якостями та особливостями – дисциплінованістю, сміливістю, рішучістю, наполегливістю, упевненістю у своїх силах та емоційною стійкістю під час виступів на змаганнях.

Основні завдання психологічної підготовки:

- базові – психічне розвинення, освіта й навчання;
- тренувальні – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень; розвиток вольових якостей;
- змагальні – формування стану оптимальної готовності (ОГ), здібності до уважності та концентрації уваги; керування передстартовим станом.

Вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки – формування мотивації для досягнення високої майстерності – прямо зумовлене педагогічною майстерністю тренера.

Тактична підготовка – це формування у стрибунів на батуті здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням своїх можливостей та змагальної ситуації, що здебільшого зводиться до вірного розподілу сил протягом всіх днів змагань та під час виконання фінальної вправи. Тактична підготовка передбачає:

- опанування теоретичних засад спортивної тактики;
- практичне засвоєння тактичних варіантів;
- виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність;
- вивчення інформації про суперників.

Практичні завдання тактичної підготовки вирішуються переважно у ході змагальної практики.

Різновиди груп тактичної підготовки у стрибках на батуті:

- індивідуальна група – формування бази елементів та вдосконалення техніки стрибків; вивчення нових елементів, зв'язок елементів із вправами, вдосконалення технічності стрибків, складання довільних вправ з урахуванням індивідуальності спортсмена, змагальна підготовка;
- синхронна група – формування навиків ритмічних стрибків; формування часу польоту вправ, тренування у парі з партнером, вдосконалення техніки виконання вправ;
- командна група – формування роботи у команді; визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

Теоретична підготовка – це формування у спортсменів зі стрибків на батуті спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Може здійснюватися у ході практичних занять і самостійно. Теоретичний план наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Орієнтовний план з теоретичної та психологічної підготовки, години

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки			Спеціальної базової підготовки			Підготовка до вищих досягнень	
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й та більше	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теоретичні заняття										
Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та в світі	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Сучасний стан розвитку стрибків на батуті в світі	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Самомасаж.	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	-	2	1	1	1	2	2	2	2	2
Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)	-	-	1	1	1	2	2	2	2	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Планування спортивного тренування	-	-	-	-	-	2	2	2	1	1
Засади техніки стрибків на батуті	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила змагань, їх організація та проведення	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Обладнання місць занять, змагань, інвентар і догляд за ним	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
Термінологія запису елементів FIG у стрибках на батуті	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
Психологічна підготовка	-	-	8	16	16	16	32	32	32	52
Загалом	20	22	28	36	36	42	52	52	52	72

Примітка: * FIG – Міжнародна федерація гімнастики.

1. Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та у світі

Характеристика стрибків на батуті як виду спорту. Становлення стрибків на батуті олімпійською дисципліною. Стислий огляд історії стрибків на батуті. Таблиці рейтингу спортивних досягнень минулих років. Зустрічі та знайомство з чемпіонами-земляками минулих років.

2. Сучасний стан розвитку стрибків на батуті

Знайомство з інформацією на вебсайтах Української федерації гімнастики (УФГ) та FIG. Відеоогляд головних змагань (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу, Європи та України, кубки світу). Сучасні можливості у стрибках на батуті, стрибках на доріжці та стрибках на подвійному мінібатуті.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів

Будова та функції організму людини. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, їхня будова та взаємодії. Основні відомості про кровообіг, значення крові.

Серце і судини. Дихання та газообмін. Легені. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обміну речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра). Нервова система. Провідна роль центральної нервової системи у діяльності організму. Вплив занять фізичними вправами на нервову систему. Систематичні заняття фізичними вправами як неодмінна умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей та досягнення високих спортивних результатів.

4. Гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена

Гігієна. Загальний режим дня. Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям, ногами. Гігієнічне значення водних процедур.

Обов'язкове обтирання, обливання та душ. Поняття про заразні захворювання (передавання і поширення). Тимчасові обмеження і протипоказання до занять фізичною культурою і спортом. Попередження захворювань. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв.

Гігієна місць занять. Взуття та одяг на період тренування. Харчування. Значення харчування як чинника зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати під час фізичних навантажень і відновлення енергії.

5. *Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога.*
Спортивний масаж. Самомасаж.

Значення і зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять на батутистів. Об'єктивні дані самоконтролю: вага, зріст, динамометрія, спірометрія. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, дієздатність, потовиділення, кров'яний тиск, настрої.

Поняття про травми. Попередження спортивних травм. Особливості спортивного травматизму. Причини травм, їхня профілактика під час занять на батуті. Перша (до огляду лікаря) допомога. Рани та їхні різновиди. Удари та розриви зв'язок, м'язів. Кровотечі. Пошкодження кісток: забиття, переломи (закриті та відкриті). Дія високої температури: опік, сонячний та тепловий удари. Дія низької температури: озноб, обмороження, загальне замерзання. Надання першої допомоги потопаючому, при непритомності, попаданні сторонніх предметів в очі та вуха. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання первинної шини. Прийоми штучного дихання. Транспортування потерпілих.

Засади спортивного масажу. Загальне поняття про спортивний масаж, самомасаж. Основні прийоми масажу (розтирання, розминання, погойдування, струшування). Масаж, самомасаж перед тренуванням та змаганням. Протипоказання до масажу.

6. *Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування*

М'язова діяльність як неодмінна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я і дієздатності. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення щодо тренування стрибунів на батуті, подвійному мінібатуті та акробатичній доріжці,

показники тренуваності різних за зростом і статтю груп, що займаються. Поняття про фізіологічні засади рухових навичок. Взаємодія рухових і вегетативних функцій у процесі занять фізичними вправами. Стисла характеристика діяльності кори великих півкуль при формуванні рухових навичок у процесі занять стрибковими видами гімнастики.

7. Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)

Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різноманітності та індивідуалізації у процесі спортивного тренування. Особливості виникнення стомлення під час занять та участі у змаганнях зі стрибків на батуті. Стислі відомості про відбудову фізіологічних функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі у змаганнях.

Поняття про навчання і тренування. Основні завдання навчання і тренування. Методи навчання техніки та її удосконалення. Послідовність проходження навчального матеріалу для груп різних років навчання. Значення систематичного цілорічного тренування для підвищення спортивної майстерності. Завдання та зміст занять зі стрибків на батуті у різні періоди тренування. Особливості навчально-тренувального процесу перед змаганнями. Умови зберігання спортивної форми у періоди між змаганнями. Індивідуальні план і графік тренувань занять спортсменів дорослих розрядів, кількість занять на тиждень. Урок як основна форма проведення занять: його будова, зміст, фізична напруженість. Розминка, її значення і зміст на тренуванні та у період змагань.

8. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Мета загальної та спеціальної підготовки – розвинення фізичних якостей, здібностей, рухових навичок спортсмена, підвищення його спортивної працездатності. Вправи для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвинення рухових якостей стрибунів на батуті, подвійному мінібатуті та акробатичній доріжці на різних етапах підготовки.

Вимоги до розвитку рухових здібностей стрибунів на батуті, подвійному мінібатуті та акробатичній доріжці, можливості досконального розвитку силових якостей, швидкості та координації рухів.

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у спортивному удосконаленні стрибунів на батуті, підвищення їхньої спортивної майстерності. Стисла характеристика засобів спеціальної фізичної підготовки для різних груп спортсменів, контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

9. Планування спортивного тренування

Роль і значення планування як основи управління процесом спортивного тренування.

Планування тренування: перспективне (на декілька років), поточне (на один рік), оперативне (на окремі відрізки часу – період, етап, місяць, тиждень). Планування групового та індивідуального тренування. Завдання, засоби, нормативи індивідуального плану. Його зв'язок з основним планом. Основні положення та розділи перспективного, річного, поточного тренування. Планування контрольних вправ і нормативів з фізичної, спеціальної та технічної підготовки. Календарні плани спортивних змагань зі стрибків на батуті.

10. Засади техніки стрибків на батуті

Поняття про техніку виконання елементів у стрибках на батуті, мінібатуті та акробатичній доріжці. Значення техніки у спортивному удосконаленні та досягненні високих спортивних результатів. Вплив законів механіки (сили тяги, сил реакції та опори тощо) на форму рухів у стрибках на батуті, подвійному мінібатуті та акробатичній доріжці. Елементи та фази стрибків: дії на опорі (відштовхування та приземлення), дії в безопорному положенні (фаза мультиплікації поз при виконанні елемента та фаза розкриття). Розбіг для стрибків на подвійному мінібатуті та акробатичній доріжці. Поняття про раціональну техніку.

Основні положення (позиції тулуба) в елементі: групування, зігнувшись, пряме. Основні вимоги до визначення кожного положення. Огляд правил змагань зі стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті УФГ. Аналіз техніки вправ, що вивчаються.

11. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті

Основні вимоги:

- Кожен спортсмен повинен знати засоби забезпечення безпеки під час навчання, тренувань і змагань;
- спортсмени заходять до залу за дозволом тренера; спортсмени допускаються до занять у спеціальній формі для занять, до змагань у змагальній формі, згідно з правилами змагань;
- спортсмени повинні строго виконувати вимоги тренера;
- спортсмени повинні слідкувати за обладнанням;
- спортсмен під час виконання вправи має бути на снаряді один, інші спортсмени можуть спостерігати за ним та виконувати завдання тренера на спортивних матах біля батута;
- спортсмени повинні підтримувати дисципліну на занятті та під час змагань;
- спортсмени повинні слідкувати за самопочуттям та станом свого здоров'я, не допускаються до занять хворі та у стані підвищеної втоми;
- спортсменам заборонено приймати стимулюючі препарати, а також ліки, які впливають на орієнтування у просторі;
- спортсмени мають допомагати страхувати інших спортсменів за командою тренера.

12. Правила змагань, організація та проведення

Особливості організації та проведення змагань зі стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті. Види змагань. Регламент змагань.

Командні, особисто-командні та особисті змагання. Допуск до змагань. Обов'язки та права учасників змагань, капітана команди, членів суддівської колегії.

Підготовка місць змагань. Організація та проведення змагань зі стрибків на батуті. Робота суддів. Правила ведення протоколів і документації. Правила оцінювання обов'язкових та довільних вправ. Запис довільної вправи. Визначення результату в особистих (серед них синхронних) та командних змаганнях. Організація інформації в ході змагань. Підведення підсумків. Закриття змагань.

13. Обладнання місць занять. Інвентар і догляд за ним

Спеціальний інвентар та обладнання для занять зі стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та стрибків на подвійному мінібатуті. Батути та їхні модифікації. Акробатична доріжка для стрибків. Подвійний мінібатут. Специфікація обладнання, сертифікація та ліцензування інвентаря. Допоміжне обладнання: місток, ручні, підвісні стаціонарні та підвісні мобільні паски («лонжи»), поролонові мати, дошка, гімнастична стінка, перекладаина, бруси. Догляд за інвентарем, перевірка справності обладнання. Вибір місця та обладнання майданчика для занять на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті. Тренувальне спорядження. Спортивна тренувальна та змагальна форма батутистів.

14. Термінологія запису елементів FIG у стрибках на батуті

Принципи сучасної термінології стрибків на батуті: стислість, відповідність назви руху його характеру. Назва основних та проміжних положень і рухів тіла, рук і ніг. Визначення основних термінів стрибків на батуті, стрибків на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті. Правила запису стрибків на батуті згідно з гімнастичною термінологією та термінологією FIG, єдиної визнаної для запису елементів та вправ на міжнародних змаганнях.

Психологічна підготовка – це виховання здатності долати специфічні складнощі, які виникають в умовах тренування, підготовки до змагань та

участі в них. Кожен спортсмен, виходячи на старт, повинен володіти декількома вправами. Регулювання свого стану залежно від конкретних умов та відповідно до своєї індивідуальності.

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу, тому треба психологічно підготувати спортсмена до важких, виснажливих та одноманітних тренувань.

Інтегральна підготовка (складання контрольних нормативів та участь у змаганнях) – це зв'язок між технічною, тактичною та змагальною підготовкою. Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і стабільності виступів.

Інструкторська та суддівська практика – це перевірка знання правил змагань на практиці та формування об'єктивної оцінки за виконання вправ.

У навчальному плані багаторічної підготовки встановлюються основні цілі й завдання, які необхідно вирішити для їхнього досягнення, планування результатів змагань, контрольних випробувань і окремих вправ, кількість занять і змагань протягом кожного року по періодах і етапах, обсяг основних засобів для розвитку фізичних якостей для навчання й удосконалювання техніки, циклічність на різних етапах підготовки.

1.4 Етапи спортивної підготовки

Етап початкової підготовки. На цьому етапі відбувається відбір до занять стрибками на батуті з урахуванням:

1. Ступеня бажання займатися будь-яким видом стрибків на батуті;
2. Стану здоров'я, щоб не допустити до тренування дітей, що мають протипоказання;
3. Ступеня відповідності морфотипу за вимогами видів стрибків на батуті;
4. Рівня профільних якостей для стрибунів і консервативних фізичних якостей;

5. Рівня сприйняття і насамперед відчуття простору;
6. Спортивної спадковості.

Основні завдання: формування у дітей зацікавленості до занять спортом; зміцнення їхнього здоров'я та загальний фізичний розвиток; створення міцного рухового фундаменту; навчання техніки базових стрибків на батуті.

Переважає спрямованість – загальнопідготовча: 50–60 % загальнопідготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи; широке використання елементів різних видів спорту, особливо ігрових; принципово позитивний емоційний фон і різноманітність підготовки.

Етап попередньої базової підготовки. Основні завдання: розвинення фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, виправлення недоліків на рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних стрибунів на батуті до цілеспрямованої багаторічної підготовки. Створюється фундамент технічної підготовки.

Особливу увагу треба звернути на розвиток швидкості, координації рухів і гнучкості. На цьому етапі потрібно планувати комплексні вправи з високою інтенсивністю і малими паузами, відповідні змагання, тренування з великим навантаженням.

Етап спеціалізованої базової підготовки. На цьому етапі підготовка проводиться більш спеціалізовано, але значне місце ще продовжує займати загальна і допоміжна підготовка, удосконалюється техніка спортсменів. Використовуються засоби, які підвищують функціональний потенціал організму спортсменів без великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі навантаження стають найбільш напруженими, адже лише завдяки великим навантаженням та підвищенню складності довільних вправ можна досягти вищих досягнень.

Завдання етапу: створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості; підвищення загальної, допоміжної та спеціальної

підготовленості; оволодіння програмою майстра спорту; здобуття змагального досвіду.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. На цьому етапі шукають шляхи для подальшого підвищення спортивної майстерності та зростання спортивних результатів. Основна особливість підготовки спортсменів – це підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на одному рівні, або можуть підвищуватися на 5–10 %. Головне завдання етапу – знайти резерви організму спортсмена щодо різних сторін його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечити їхнє проявлення у тренувальній та змагальній діяльності.

Етап збереження спортивних досягнень. Можливе досягнення максимальних результатів у стрибках на батуті. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання тренувальних засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів, що стимулюють зростання підготовленості спортсмена.

На цьому етапі тренувальні навантаження різко зростають. Удосконалення майстерності виконання вправ на батуті відбувається з урахуванням вимог до майстрів спорту міжнародного класу (МСМК). Основним орієнтиром у роботі тренерів є модельна характеристика стрибун на батуті – чемпіона Олімпійських ігор. Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації спортсменів до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових

тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв'язання цих завдань можуть сприяти коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження результатів. Відзначається лише індивідуальним підходом. Для тримання змагального рівня спортсменів треба застосовувати лише індивідуальний підхід. Досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму підтримується за умов передуючого або зменшеного обсягу тренувальної роботи. Водночас велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної підготовленості, усуненню недоліків фізичної підготовленості. Одним із важливих чинників підтримання спортивних досягнень є тактична зрілість, яка залежить від змагального досвіду спортсмена.

1.5 Побудова тренувального процесу на основі періодизації

Сучасна система спортивного тренування характеризується виразною спрямованістю засобів, методів і методичних прийомів, що використовуються для досягнення найвищих спортивних результатів. Про це переконливо свідчать зміни у методиці підготовки стрибунів на батуті високого класу. Сучасна методика підготовки батутистів відрізняється об'ємними та високо інтенсивними фізичними і психічними навантаженнями разом з індивідуальним підходом.

При побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена організація тренувального процесу для планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсменів, підвищення функціональних можливостей основних систем організму. Тому слід чітко виділити напрями, згідно з якими

має відбуватися інтенсифікація тренувального процесу впродовж всього шляху спортивного вдосконалення.

Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами.

Розрізняють:

мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їхніх окремих занять;

мезоструктуру – структуру мезоциклів і складових їхніх окремих мікроциклів;

макроструктуру – структуру річного тренувального циклу та його складових етапів і періодів.

Навчально-тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів.

Структура заняття визначається багатьма чинниками:

- мета й завдання;
- закономірні коливання активності організму спортсмена;
- величина навантаження;
- особливості тренувальних вправ;
- режим роботи тощо.

Структура заняття складається з підготовчої, основної й заключної частин, їхнє процентне співвідношення визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи, завданням тренувального процесу багаторічної підготовки та тренувального етапу, мезо- і мікроциклу.

Підготовча частина спрямована на безпосередню підготовку спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Початок заняття закладає основу дисципліни спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. Головна мета цієї частини – підвищення активності основних функціональних систем організму. Проведення в цій частині розминки, зокрема виконання комплексу

спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до основної роботи.

Основна частина заняття вирішує його головні завдання. Робота може бути найрізноманітнішою і повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної й психічної підготовленості, удосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ, їхню кількість визначають спрямованість заняття та величина його навантаження.

Заклучна частина заняття служить для приведення організму спортсмена в стан, якомога ближчий до початкового, і створення умов, які активізують відновлювальні процеси, що дозволить поступово зняти напруженість від роботи.

Для кожної частини тренувального заняття необхідна розробка окремих тренувальних завдань. Для підготовчої частини це будуть комплекси-розминки, для основної – навчальні і тренувальні завдання, для заключної частини – комплекси відновлювального характеру.

Таблиця 3

Співвідношення за тривалістю розминки і завершальної частини залежно від величини навантаження в основній частині

№	Величина навантаження	Співвідношення за тривалістю розминки і завершальної частини до основної частини тренувального заняття	
		Розминка	Заклучна частина
1	Мала	1:4	1:8
2	Середня	1:3	1:6
3	Велика	1:2	1:4
4	Значна	1:2	1:4

Засоби тренувального заняття – це фізичні вправи.

Під *фізичною вправою* розуміють рухову діяльність спортсмена, спрямовану на реалізацію завдань навчання і тренувань. У стрибках на батуті це виконання стрибків – елементів та зв'язків з декількох елементів на

великому батуті, на подвійному мінібатуті, на акробатичній доріжці згідно з вимогами до правил змагань УФГ.

Усі вправи поділяються на основні та допоміжні.

До допоміжних вправ відносяться загальнопідготовчі.

Загальнопідготовчі вправи є основним засобом підготовки спортсмена, його всебічного функціонального розвитку організму. До них відносяться різноманітні вправи – як наближені за окремими ланками до спеціально-підготовчих, так і ті, що суттєво відрізняються від них, але направлені на розвиток основних фізичних якостей – силових, швидкісних, витривалості, спритності та гнучкості.

Засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволяють у комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей;
- вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації і забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

До основних вправ відносяться спеціально-підготовчі, спеціальні або змагальні вправи.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних дій, їхні варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність зі змагальними вправами для стрибків на батуті як за формою, так і за характером прояву здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи своєю чергою поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів за допомогою страховки безпосередньо тренера, чи то поясів безпеки («лонжи»), чи то спеціальної програми вивчення нових елементів.

Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі виконання стрибків на сітці та на доріжці.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей, а саме стрибучості, швидкості, гнучкості тощо.

Спеціальні або змагальні вправи у стрибках на батуті – це цілісні рухові дії, які є засобом змагальних виступів і виконуються за можливістю у тому ж вигляді, що і під час змагань, згідно з правилами змагань УФГ для стрибків на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті. Змагальні вправи містять у собі вправи на вдосконалення техніки, змагальної тактики, спеціальної фізичної підготовки і комбіновані вправи.

1.6 Структура і зміст спортивного відбору

До відділення стрибків на батуті у спортивні школи приймаються дівчатка і хлопчики, які виявили здібності до занять стрибками на батуті, стрибками на доріжці та подвійному мінібатуті, і не мають протипоказань лікаря. Зарахування у спортивні школи, організацію навчально-тренувальних занять, проведення виховної та культурно-масової роботи зі спортсменами-учнями здійснюють директор школи, тренерська рада і батьківський комітет відповідно до вимог положення про ДЮСШ.

Навчальна робота протягом року проводиться на засадах цієї програми та навчального плану. Початок навчального року – 1 вересня.

Спортивні школи у разі потреби можуть відкривати спортивно-оздоровчі групи початкової підготовки із ЗФП. Всі групи стрибків на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті комплектуються з урахуванням віку, статі, спортивної та загальнофізичної підготовленості учнів.

Для переходу до груп наступного року навчання учні повинні виконати контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки відповідно до нормативних вимог із ЗФП, СФП та спортивно-технічної підготовки, передбачених програмою. Нормативні вимоги викладені у кожному розділі практичних занять з кожного виду підготовки. Крім цього, у школі (відділенні) мають проводитися шкільні класифікаційні змагання. Учні, що займаються в ДЮСШ, ШВСМ, ФКФК повинні систематично брати участь у

календарних змаганнях міста, області, інших заходах відповідно до плану роботи школи (відділення).

Зарахування спортсменів-учнів на черговий рік та етап підготовки проводиться за умов покращання результатів виступу на змаганнях, іспитів із ЗФП, СФП і спортивно-технічної підготовки, виконання вимог до рівня спортивної майстерності по етапах підготовки. Спортсмени-учні, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання або етап підготовки, переводяться на початковий етап або за наявності у школі – спортивно-оздоровчий рівень. При покращанні результатів вони можуть бути відновлені на той рік навчання, з якого переведені на спортивно-оздоровчий етап.

1.7 Вікові особливості спортивної підготовки

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їхню діяльність.

Потрібно враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів (таблиця 4).

Таблиця 4

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах підготовки

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
5-7	Вік інтенсивного зростання та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність та значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відрізняється більшою гнучкістю	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобо-зв'язувальний апарат дуже еластичний та не зовсім міцний	Доцільно цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість. Коли на заняттях переважають великі розмашисті рухи, треба невеликими дозами надавати дрібні та точні рухи

Продовження таблиці 4

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
	3. Інтенсивно розвиваються м'язи та центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів має перевагу над тонусом м'язів-розгиначів, дрібні та точні рухи утруднені	Значну увагу треба приділяти розвитку координації, а також м'язів-розгиначів
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	5. Тривалість активної уваги зосередженості та розумової працездатності ще є невеликою	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вправ обмежена
	6. Особливо велику роль відіграють ігровий та імітаційний рефлекс	Основними методами мають стати наочний з ідеальним показом, ігровий
	7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів
7-11	Розвиток у молодшому шкільному віці проходить відносно рівномірно; поступово треба підвищувати тренувальні вимоги. Практично усе, про що йшлося щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й своєрідності:	
	1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей. У 8 років встановлюється чітка залежність між довжиною кроку і темпом рухів, що прийнятно для дорослих	Треба ефективно використовувати цей період для вивчення нових, зокрема складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості
	2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слово набувають все більшого значення	Все більшого значення під час навчання надається мовним методам
	3. Силкові вправи викликають швидке стомлення, легше сприймаються швидкісно-силкові вправи	Під час тренування доцільно додержуватися швидкісно-силового режиму; статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	3 фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевого дозрівання – характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів та систем організму:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формується статура	Потрібно підвищувати тренувальні навантаження

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
11-15	2. Здійснюється перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних здібностей	Можна й потрібно застосовувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати швидкісно-силові здібності
	3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до того, що підвищується кров'яний тиск, порушується серцевий ритм, швидко настає стомлення	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, сприяти доцільному відпочинку та відновленню сил, регулярно провадити лікувальне обстеження
	4. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції щодо сили та характеру часто неадекватні силі подразнення	Найважливіше завдання тренування – розвивати вміння керувати своїми почуттями, виховувати розуміння та доброзичливість

Згідно з науковими дослідженнями щодо формування у дітей та молоді рухових функцій, звертаючи увагу на вікові особливості підлітків, увесь період підготовки зі стрибків на батуті від новачка до майстра спорту поділяють на такі етапи:

I – етап відбору та початкової підготовки (групи юнацьких розрядів та 3-го спортивного розряду, вік учнів з 6 років).

II – етап попередньої базової підготовки (навчально-тренувальні групи 2-го–1-го спортивного розрядів, КМС, вік з 8 років).

III – етап спеціалізованої базової підготовки (навчально-тренувальні групи всіх спортивних розрядів для дорослих, вік з 12 років).

IV – етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки виконання програми майстрів спорту, вік з 14 років).

V – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (групи МС і МСУМК, вік з 17 років).

VI – етап збереження досягнень (групи МС і МСУМК, вік з 25 років).

VII – етап поступового зниження досягнень (групи МС і МСУМК, вік з 30 років).

2 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Комплектування та наповнення груп

Режим та наповнюваність навчально-тренувальних груп у відділеннях стрибків на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та ФКФК (фахові коледжи фізичної культури) наведено у таблицях 5–7.

Таблиця 5

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ і СДЮШОР

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості	
				На початок навчального року	На кінець навчального року
Групи початкової підготовки					
1-й	6–8	10	6	Контрольні нормативи навчальної програми	Виконання мін. 50% III юн. р-д (5 спортсменів)
Більше 1	8-9	9	8	55% III юн. р-д (5 спорт.)	45% II юн. р-д (4 спортсмени)
Групи базової підготовки					
1-й	8–10	8	12	50% II юн.р-д (4 спортсмени)	50% I юн. р-д (4 спортсмени)
2-й	9–11	8	14	50% I юн. р-д (4 спортсмени)	50% II розряд (4 спортсмени)
3-й	10–12	6	18	65% II розряд (4 спортсмени)	50% I розряд (3 спортсмени)
Більше 3	11–13	6	20	50% I розряд (3 спортсмени)	50% КМС (3 спортсмени)
Групи спеціалізованої підготовки					
1-й	12	5	24	60% КМС (3 спортсмени)	80% КМС (4 спортсмени)
2-й	13	4	26	100% КМС (4 спортсмени)	75% виступати по МСУ (3 спортсмени)
Більше 2	14	4	28	75% виступати по МСУ (3 спортсмени)	75% МСУ (3 спортсмени)
Групи підготовки вищої спортивної майстерності					
Увесь термін	15 і більше	3	32	100% МСУ (3 спортсмени)	100% МСУ (3 спортсмени)

Наповнюваність навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи у спортивних школах базуються на науково обґрунтованій системі багаторічної підготовки, спрямованій на розвиток стрибків на батуті, стрибків з подвійного мінітрампліна, стрибків на акробатичній доріжці та досягнення найбільш перспективними учнями високих результатів. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2-х академічних годин, в інших групах – 4-х академічних годин.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, спортивної та загальнофізичної підготовленості учнів. Як виняток, за рішенням тренерської ради та рекомендацією лікаря, у спортивні групи можуть зараховуватися учні на 1–2 роки молодші.

Кожну групу тренує тренер-викладач. Крім основного тренера-викладача, до тренувань можуть залучатися тренери-викладачі з суміжних видів спорту, хореографії та тренер-викладач із ЗФП та СФП. У такому разі кількість навчальних годин на групу подвоюється.

При наявності у складі навчальної групи члена, кандидата або резерву збірної команди України зі стрибків на батуті, стрибків на подвійному мінібатуті та стрибків на акробатичній доріжці кількість годин на тиждень (цієї групи) може бути збільшена до 36.

Під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань мають дотримуватися вимоги щодо техніки безпеки, лікарського контролю за учнями, попередження травм і забезпечення санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення занять і змагань.

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у в ШВСМ

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Кількість учнів в групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години/учні	Вимоги до спортивної Підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	4	24	КМС
		2-й	4	26	КМС, МС
		Більше 2-х	3	28	МС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	2	32	МС, МСМК

Примітка: За наявності у групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36 годин.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Вік для зарахування, роки	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
7	12	6	24	I – КМС
8	13	4	27	КМС
9	14	4	27	КМС
10	15	3	32	КМС
11	16	3	32	КМС – МС
12	17	3	32	КМС – МС
I	17 - 18	2	36	МС
II	18 - 19	2	36	МС
III	19 - 20	2	36	МС

Примітка: За наявності у групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36 годин.

2.2 Засади організаційно-навчального процесу

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Ці чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, а й на змінення спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язано це передусім з широким упровадженням науково-технічного прогресу у практику стрибків на батуті, конкуренцією різних виробників, які випускають інвентар та обладнання для стрибків на батуті. За останні роки обновлялися великий батут, доріжка, подвійний мінібатут, а ще з'явилися електронні апарати, які дозволяють виміряти час польоту над сіткою та виміряти місцезнаходження спортсмена на сітці батута. Завдяки цьому оцінка вправи стала більш об'єктивною. Результативність змагальної діяльності у стрибках на батуті, на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті безпосередньо залежить від якості обладнання.

Міжнародна федерація гімнастики (FIG) висуває жорсткі вимоги щодо профілактики травматизму та безпеки учасників змагань. Федерація має технічні регламенти і норми обладнання для виробників та організаторів змагань із всіх дисциплін гімнастики.

Отже, сучасний рівень досягнень у стрибках на батуті значною мірою залежить від того, наскільки успішно у підготовці спортсменів будуть реалізовані вимоги FIG стосовно забезпечення сучасним спорядженням, запровадження у навчально-тренувальний процес науково-технічних досягнень та сучасних технологій суддівства змагань.

Загальні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять у ДЮСШ:

1) спортивний зал для проведення тренувальної роботи повинен мати висоту 8 м для великого батута, мінімально 6 метрів для подвійного мінібатута, 5 метрів для акробатичної доріжки; температура в залі під час

проведення змагань має бути не менше 20°C; освітлення має бути не менше 1500 люкс і не повинно засліплювати спортсменів;

2) для повноцінної роботи повнокомплектних спортивних шкіл необхідно мати зал розміром 20 x 45 м. У такому залі на чотирьох батутах, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті можуть проводити тренувальний процес як групи початкової підготовки, так і групи інших етапів багаторічної підготовки батутистів всіх дисциплін. У залах з такою площею успішно можна проводити змагання всеукраїнського рівня із всіх трьох дисциплін;

3) спортивні зали повинні мати необхідні підсобні приміщення (роздягальні, душові кімнати, туалети, сушильні), а також приміщення для ремонту та зберігання обладнання та іншого інвентарю;

4) спеціалізований зал для стрибків на батуті має бути обладнаний мінімум двома великими батутами, акробатичною доріжкою та подвійним мінібатутом; батутом з відкритим краєм та поролоновою ямою для вивчення нових елементів, спортивними лонжами – стаціонарними та пересувними, станками для хореографії з дзеркалами, гімнастичними стінками та лавками, необхідною кількістю додаткового обладнання (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, набивні м'ячі, гума, гантелі тощо);

5) з метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю вихованців важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (нейрохронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням, камерами відеоспостереження для керування тренувальним процесом, екраном для відеоогляду; апаратом вимірювання часу польоту та переміщення по сітці батута.

Змагальне обладнання затверджується технічним комітетом УФГ, яке відповідає вимогам FIG.

Специфічні вимоги для стрибків на батуті

Внутрішня висота залу, в якому проводяться змагання зі стрибків на батуті, повинна бути не нижче 8 метрів (бажано 10–12 метрів).

Гімнастичні мати повинні покривати підлогу з бокових сторін батута (не менше 1800 мм з кожної сторони).

Платформи для страхування з матами безпеки повинні бути встановлені з торцевих сторін батута.

Підлога за платформами для страхування має бути покрита матами для приземлення.

Під час змагань із синхронних стрибків на батуті, батуту повинні бути встановлені паралельно і точно один навпроти другого. Відстань між ними повинна бути 2 м (відстань між зовнішніми краями рам).

Мати для страхування можуть бути використані тільки власними страхуючими. Розміри матів повинні відповідати нормам FIG.

Специфічні вимоги для стрибків на акробатичній доріжці

Внутрішня висота залу, де проводяться змагання зі стрибків на акробатичній доріжці, повинна бути не нижче 5 метрів.

Специфічні вимоги для стрибків на ДМТ

Внутрішня висота залу, де проводяться змагання зі стрибків на акробатичній доріжці, повинна бути не нижче 6 метрів.

Під час змагального виступу кожен учасник може мати одного власного страхуючого.

Мат для страхування може бути використаний тільки власним страхуючим і тільки з бокової, протилежної сторони столу для суддівства. Розміри мата повинні відповідати нормам FIG.

Підлога вздовж сторін ДМТ та площі приземлення повинна бути устелена матами.

Інвентар для змагань та тренувань зі стрибків на батуті

На змаганнях зі стрибків на батуті повинні застосовуватись стандартні батуту однієї марки і моделі з платформами для безпеки спортсменів.

Рама

Розміри:

- а) довжина – 505 см, +/-6 см;
- б) ширина – 291 см, +/-5 см;
- в) висота – 115,5 см, +/-0,5 см.

Батут повинен бути побудований таким чином, щоб учасник не торкався жодної частини рами під сіткою.

Сітка для стрибків

Розміри:

- а) довжина – 428 см, +/-6 см;
- б) ширина – 214 см, +/-5 см.

Сітка повинна бути зроблена зі світлих смуг, тканин, струнок тощо, які повинні триматися разом таким чином, щоб вони не були зміщені під час використання.

Сітка повинна бути достатньо міцною для запобігання розривів під час використання.

Сітка має бути призупинена пружинами таким чином, щоб не створювати небезпеку для спортсменів. Натяг повинен бути таким, щоб сітка стабілізувалась протягом секунди після контакту.

Дві прямокутні області повинні бути чітко виділені червоними лініями. Кожна область має бути симетрично орієнтована на середину сітки. Ширина ліній повинна бути від 13 до 24 мм.

Лінії відносяться до позначених областей:

- Область А (прямокутник 215 * 108), де лінії зони А визначають ділянку прямокутника та подовжуються до краю сітки; її розміри:

- а) довжина – 215, +/- 4 см;
- б) ширина – 108, +/- 4 см.

- Область В (квадрат):

- а) довжина – 108, +/- 4 см;
- б) ширина – 108, +/- 4 см.

Центр сітки повинен бути позначений червоним хрестом.

Розміри хреста: 70 см, +/- 3 см.

Обкладинка.

Рама та пружини повинні бути повністю покриті амортизаційною обкладкою, товщина якої складає від 3,0 до 5,0 см біля сітки. Вона повинна бути міцно прикріплена до рами, не перешкоджаючи нормальній дії сітки та пружин, зокрема не спричиняти шумів за допомогою клацання. Нижня частина підкладки, на боці ліжка, не повинна виступати над рівнем більш ніж на 6 см. Обкладинка повинна бути достатньо стабільною, щоб людина могла стояти на ній.

Страхувальні платформи. Платформи повинні бути розміщені на торцевих краях батута. Платформа має бути виконана з рами, яка міцно прикріплена до батута, а також сконструйована таким чином, щоб була абсорбуюча з поверхнею, покритою матами безпеки, міцно до неї прикріплених.

Розмір страхувальних матів безпеки на платформах:

- а) ширина – 300 см, +/- 2,5 см;
- б) довжина (включаючи клин, 40 см) – 240 см, +/- 2,5 см;
- в) висота біля сітки – 7,5 см, +/- 0,5 см;
- г) висота на краю – 20 см, +/- 2,0 см.

Підлога навколо батутів. Навколо та між батутами повинні знаходитися мати безпеки. Розміри:

- а) ширина – 200 см, +/- 1 см;
- б) висота – 20 см.

Інвентар для змагань та тренувань зі стрибків на акробатичній доріжці. На змаганнях зі стрибків на акробатичній доріжці повинна застосовуватись стандартна акробатична доріжка з такими розмірами:

- а) довжина – 2500 см.
- б) ширина – 200 см.
- в) висота – 30 см, +/- 1 см;
- г) ширина робочої частини – 150 см, +/- 1 см.

Розміри площі приземлення:

- а) довжина – 600 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 300 см, +/- 1 см;
- в) висота – 30 см, +/- 1 см.

Розміри зони приземлення:

- а) довжина – 400 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 200 см, +/- 1 см.

Розміри зони розбігу:

- а) довжина – 1000 см.
- б) ширина (мінімальна) – 100 см;
- в) висота – 30 см, +/- 1 см.

Гімнастичний місток повинен бути стандартних розмірів.

Підлога навколо акробатичної доріжки та площі приземлення має бути устелена еластичним покриттям.

Інвентар для змагань та тренувань зі стрибків на подвійному мінібатуті. На змаганнях зі стрибків на подвійному мінібатуті повинен застосовуватись стандартний подвійний мінібатут з такими розмірами:

Рама:

- а) довжина – 350 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 190 см, +/- 1 см;
- в) висота з боку зіскоку – 70 см, +/- 1 см;
- г) висота з боку наскоку – 45 см, +/- 1 см.

Розміри сітки:

- а) довжина – 285 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 92 см, +/- 1 см.
- в) висота з боку зіскоку (під напругою) – 70 см, +/- 1 см;
- г) висота з боку наскоку (під напругою) – 45 см, +/- 1 см.

Сітка повинна бути достатньо міцною, щоб протистояти розриванню, зокрема під час її використання.

Розміри площі приземлення повинні бути:

- а) довжина – 600 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 300 см, +/- 1 см;
- с) висота – 30 см, +/- 1 см.

Додатковий мат для приземлення з мінімальними розмірами повинен бути розміщений безпосередньо за площадкою приземлення.

- а) довжина – 200 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 300 см, +/- 1 см;
- с) висота – 20 см, +/- 1 см.

Приземлення зони. Площа приземлення поділяється на три зони.

Зони повинні бути виділені або контрастним кольором, або лініями шириною 50 мм у контрастному кольорі. Якщо використовуються лінії, то вони мають належати до їхніх зон.

I. Зона приземлення С.

Розмір зони посадки С ідентичний розміру площадки приземлення:

- а) довжина – 600 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 300 см, +/- 1 см.

II. Зона приземлення В:

- а) довжина – 400 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 200 см, +/- 1 см.

III. Зона приземлення А:

- а) довжина – 250 см, +/- 1 см;
- б) ширина – 100 см, +/- 1 см.

Для змагань можуть визначати кольори різних зон.

Підлога навколо подвійного мінібатута. Навколо боків повинні знаходитися мати безпеки.

Розміри:

- а) ширина – 200 см, +/- 1 см;
- б) висота – 20 см, +/- 1 см.

Вони повинні відповідати специфікаціям МФГ.

Розміри зони розбігу:

а) довжина – 20000 см.

б) ширина – 100 см.

Інформаційна апаратура

Для успішного проведення змагань зі стрибків на батуті, на акробатичній доріжці та на ПМБ може застосовуватись електронна інформаційна, відео- та аудіоапаратура.

Суддівська апаратура

Змагання I–II рангів забезпечуються електронною суддівською апаратурою, яка підвищує рівень об'єктивності суддівства. Змагання III–V рангів можуть забезпечуватись електронною суддівською апаратурою при їхній наявності.

Вимоги до безпеки

Організатори змагань повинні надати чотирьох страхуючих, які знаходяться навколо батута. Учасник може мати одного або двох страхуючих, які відповідно замінюють одного або двох страхуючих, яких надають організатори змагань. Навколо батута не повинно знаходитися більше чотирьох страхуючих одночасно.

Мати для страхування спортсмена можуть використовуватись тільки власними страхуючими учасника.

Під час змагального виступу зі стрибків на акробатичній доріжці та стрибків на подвійному мінібатуті кожен учасник може мати одного власного страхуючого. Власний страхуючий має бути з бокової, протилежної сторони столам для суддівства.

Кожен учасник змагань повинен мати медичну страховку на строки змагань.

Вимоги безпеки під час занять та змагань:

- зал для проведення змагань повинен бути висотою: для батута не менше 8 метрів, для подвійного мінібатута – 6 метрів, для стрибків на акробатичній доріжці – 5 метрів;
- обладнання для занять має відповідати нормам УФГ та FIG;

- батуту повинні бути обкладені з усіх боків гімнастичними матами шириною 200 см;
- на тренувальному занятті та на змаганнях повинні бути не лише мати для безпеки, а й мати розміром 200 x 100 x 10 см;
- для подвійного мінібатута та акробатичної доріжки додатковий мат повинен бути за зоною приземлення;
- проводити заняття з використанням засобів страхування (ручні та підвісні страхувальні пояси, поролонові мати);
- на заняттях використовувати тільки такий навчально-тренувальний матеріал, який належить до програми для учнів цього віку;
- контролювати стан спортсмена з метою визначення його можливостей щодо занять на батуті, подвійному мінібатуті та на акробатичній доріжці;
- тренер у спортивній формі (згідно з правилами змагань УФГ) представляє команду на змаганнях і забезпечує організацію страхування своїх спортсменів.

2.3 Планування спортивної підготовки

На основі багаторічного плану складаються загальні й індивідуальні річні та місячні плани тренування з урахуванням періодизації, прийнятої у стрибках на батуті. Орієнтовний навчальний план за видами підготовки наведено у таблиці 8.

Таблиця 8

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, години

Рік навчання	Вид підготовки	Разом				
		Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи початкової підготовки						
1-й	20	164	116	12	0	312
2-й	22	192	190	12	0	416
Групи попередньої базової підготовки						
1-й	28	228	346	12	10	624
2-й	36	282	384	16	10	728
3-й	36	296	554	24	26	936
Більше 3	42	282	664	24	28	1040
Групи спеціалізованої базової підготовки						
1-й	52	246	878	36	36	1248
2-й	52	260	968	36	36	1352
Більше 2	52	312	1020	36	36	1456

Групи підготовки до вищих досягнень						
Увесь термін	72	416	1104	36	36	1664
Групи вищої спортивної майстерності						
Увесь термін	104	520	1160	36	52	1872

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для ФКФК, години

Клас/курс	Вид підготовки					Разом
	Теоретична та психологічна	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи спеціалізованої базової підготовки						
7-й	52	246	878	36	36	1248
8-й	52	300	990	36	36	1404
9-й	52	300	990	36	36	1404
Групи підготовки до вищих досягнень						
10-й	72	416	1104	36	36	1664
11-й	72	416	1104	36	36	1664
12-й	72	416	1104	36	36	1664
Групи вищої спортивної майстерності						
1-й	104	520	1160	36	52	1872
2-й	104	520	1160	36	52	1872
3-й	104	520	1160	36	52	1872

2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Важливою частиною тренування зі стрибків на батуті є контроль за фізичним станом батутистів, рівнем технічної і тактичної підготовленості та рівнем навантаження, яку вони виконують, облік тренувального процесу.

Облік у роботі тренера-викладача зі стрибків на батуті, зі стрибків на подвійному мінібатуті та зі стрибків на акробатичній доріжці – це отримання, обробка, систематизація та аналіз даних, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять; щоденник батутиста; особиста картка батутиста; протоколи змагань; картки медичного обстеження; контрольні тренування тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають такі дані:

- відвідування занять;
- обсяг та характер тренувального навантаження;
- об'єктивні дані спортсмена,
- дані самоконтролю,
- дані контрольного тестування,
- дані лікарського огляду;
- результати контролю окремих сторін підготовленості та результати у змаганнях;
- особливості змагальної діяльності спортсменів;
- умови спортивної підготовки.

Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі у змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити такі види:

- *Оперативний* – контроль дії спортсмена, його стану у процесі виконання вправ, на індивідуальному занятті, у процесі змагань або у період відновлення.
- *Поточний* – контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.
- *Періодичний* – контроль та оцінка стійкого стану спортсмена після певного тренувального періоду або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1) *Самоконтроль спортсмена*. Мета – оперативний контроль динаміки функції та реакції організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться у щоденник спортсмена.

2) *Лікарський контроль*. Мета – профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи.

3) *Педагогічний контроль*. Мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психологічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються такі методи: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.

4) *Науково-методичний контроль*. Здійснюється зазвичай на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Його мета – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки їхньої підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

3 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Групи початкової підготовки

3.1.1 Організація та методика спортивного відбору

Відбір дітей до груп початкової підготовки здійснюється з 6 років після етапу ознайомлення з урахуванням бажання займатися батутом, а також акробатичною доріжкою чи подвійним мінібатутом; стану здоров'я, щоб не допустити до систематичної підготовки тих, хто має до неї протипоказання; ступеня відповідальності морфотипу дитини вимогам дисциплін стрибків на батуті, рівня профільних для батутистів та консервативних якостей і насамперед координації рухів.

Медичні висновки здійснюються лікарем та відмічаються у довідці про дозвіл займатися у початкових групах зі стрибків на батуті.

Щодо зовнішніх даних: вага, зріст, розвиток м'язової системи. Особлива увага приділяється наявності таких недоліків, як зайва вага, викривлення хребта, порушення постави.

Відбір до навчально-тренувальної групи проводиться з урахуванням того, що могли бути помилки у відборі на першому етапі, тож на цьому етапі головним є визначити перспективність кожного спортсмена.

Під час відбору треба звернути увагу на динаміку становлення майстерності; ступень мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; загальну технічну підготовку; стан психічної та нервової систем; оволодіння своїм тілом під час виконання вправ зі стрибків на батуті, на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті.

Критерії відбору дітей до занять дисциплінами стрибків на батуті на першому етапі підготовки наведено у таблиці 9.

Критерії відбору дітей до занять дисциплінами стрибків на батуті на першому етапі підготовки

Критерії	Показники	Методичні вказівки	Шкала оцінок, бали
1	2	3	4
Стан здоров'я	Лікар	Медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері	«5» - здоровий, «4» - невеликі відхилення тощо
Бажання займатися дисциплінами батута	Тренер	Визначається на підставі результатів педагогічного спостереження	від «2» до «5»
Рухливість суглобів	Тренер	Визначаються: 1) мінімальна ширина стискання (відстань між великими пальцями) при викручуванні рук; 2) глибина нахилу вперед з вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві, ноги прями разом	1) «5» - 35 см, «4» - до 45, «3» - до 55, «2» - більше 55 см, 2) «5» - більше 16 см, «4» - до 15,5 см, «3» - 15 см, «2» - менше 15 см
Здатність м'язів до розслаблення	Тренер	Підняти за кисть: розслаблена рука спортсмена повинна впасти як «батіг»	Від «2» до «5» - візуально
Загальна фізична підготовка	Тренер	За результатами бігу на 300 м	«5» - 1'30'' і менше; «4» - до 1'40'', «3» - 1'50'' і більше
Відчуття координації у польоті	Тренер	10 стрибків на батуті у центрі сітки	Від «2» до «5»
Акробатичні дані	Тренер	Міст, шпагат, стійка з упором на руках і голові	Від «2» до «5»

3.1.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення зі стрибками на батуті як олімпійським видом спорту, історією її розвитку, традиціями, біографіями видатних спортсменів України;

- мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Зміст різних видів підготовки 1-го та 2-го року навчання наведено в таблицях 10–12.

Таблиця 10

Зміст теоретичної підготовки 1-го та 2-го року навчання

№	Зміст заняття	1-й рік (кількість годин)	2-й рік (кількість годин)
1	Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	2	2
2	Історія та сучасний стан розвитку стрибків на батуті в Україні та у світі	2	2
3	Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	2	2
4	Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів	2	2
5	Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж. Самомасаж.	2	4
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	2
7	Засади техніки стрибків на батуті	2	2
8	Правила змагань, організація та проведення	2	2
9	Обладнання місць занять, змагань, інвентар і догляд за ним	4	4
Усього:		20	22

Фізична підготовка. Завданнями фізичної підготовки на цьому етапі є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загальнопідготовчих вправ.

Однією із головних вимог, яку слід враховувати у процесі планування тренувальних занять у групах початкової підготовки, є поступове оновлення і ускладнення засобів, які застосовуються у тренуванні. Це необхідно для того, щоб забезпечити розширення і поповнення запасу рухових умінь і навичок, необхідних у стрибках на батуті, на акробатичній доріжці та на подвійному мінібатуті.

Таблиця 11

Зміст ЗФП ТА СФП 1-го та 2-го року навчання

Зміст заняття	1-й рік (кількість годин)	2-й рік (кількість годин)
<i>Загальна фізична підготовка</i>		
Хореографія	12	16
Акробатичні вправи	20	20
Гімнастичні вправи	20	20
Легкоатлетичні вправи	10	10
Плавання	10	15
Спортивні ігри	12	15
Усього:	84	96
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>		
Вправи на розвиток гнучкості	15	15
Вправи на розвиток спритності	10	12
Вправи на розвиток швидкості	10	12
Вправи на розвиток координаційних здібностей	15	15
Вправи на розвиток витривалості	10	16
Вправи на розвиток сили	10	16
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	10	10
Усього:	80	96

Технічна підготовка. Завдання у цей період підготовки пов'язані з ознайомленням учнів зі стрибками на батуті, на подвійному мінібатуті та стрибками на акробатичній доріжці. Незвичайні умови рухової діяльності, безліч нових подразників і сигналів ставлять головне завдання – потребу пристосуватися до цих умов.

Завдання технічної підготовки вирішується шляхом:

- створення загального уявлення про батут, акробатичну доріжку та подвійний мінібатут, а також їхні властивості;
- ознайомлення та розвинення навичку рівноваги у фазі польоту;
- ознайомлення з найпростішими формами обертань навколо себе та поперек свого тіла;
- формування вміння орієнтуватися як під час виконання окремих елементів, так і під час найпростіших вправ;
- ознайомлення з частинами вправ у подвійному мінібатуті, зокрема з «наскоком», «підскоком» та «зіскоком»;
- формування вміння виконання на подвійному мінібатуті таких частин вправ, як «наскок», «підскок» та «зіскок».

Таблиця 12

Зміст технічної підготовки 1-го та 2-го року навчання

Зміст заняття	1-й рік (кількість годин)	2-й рік (кількість годин)
Елементи базової підготовки, елементи без обертів по-сальто	30	45
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто не більше 360°	26	40
Елементи з обертанням навколо своєї осі та з обертом по-сальто не більше 270°	20	35
Вправи III–II юнацького розряду для батута	20	35
Вправи III–II юнацького розряду для подвійного мінібатута	20	35
Розділ підготовки та зміст заняття		-
Стрибки на батуті з ніг на ноги – 110	+	+
Стрибки в «Г», «З», «ЗН» – 110 Г, 110 З, 110 ЗН	+	+
Стрибки з ніг на коліна та з колін – 150	+	+
Стрибки на колінах та руках разом, та з колін і рук разом – 160	+	+
Стрибки в сід та з сиду – 110 – 4	+	+
Стрибки ¼ по-сальто вперед, на живіт та з живота – 211, 321	+	+
Стрибки ¼ по-сальто назад, на спину та зі спини – 311, 231	+	+
Короткі вправи з базовими елементами: 110Г – 110 – 4 – 110З; 110Г – 211 – 110З; 110З – 311	+	+
Оберти навколо вертикальної осі з ніг на ноги: 1101 – 1102	+	+
Оберти навколо вертикальної осі з сиду: 110 – 4 – 1401 – 1401 – 4 – 140	+	+
1-ша вправа III юнацького розряду	+	+
2-га вправа III юнацького розряду	+	+

Продовження таблиці 12

Зміст заняття	1-й рік (кількість годин)	2-й рік (кількість годин)
1-ша вправа II юнацького розряду для другого етапу першого року	-	+
2-га вправа II юнацького розряду для другого етапу першого року	-	+
¼ оберту по-сальто вперед з сідю на живіт: 110-4 – 241Г – 321	+	+
½ оберту по-сальто назад з живота на спину у групуванні: 211Г – 322Г – 231Г	+	+
½ оберту по-сальто вперед зі спини на живіт у групуванні: 311Г – 232Г – 321Г	+	+
½ оберту по-сальто назад з живота на спину під кутом: 211 З – 322З – 231З	+	+
½ оберту по-сальто вперед зі спини на живіт під кутом: 311 З – 232З – 321З	-	+
¾ оберту по-сальто вперед з ніг до спини за допомогою тренера: 213Г, 213з	-	+
¾ оберту по-сальто назад з ніг до живота у групуванні та під кутом: 313Г та 313 з	-	+
Повні оберти по-сальто вперед: 214Г, 214 з, 214П	-	+
Повні оберти по-сальто назад: 314Г, 314 з, 314П	-	+
Сальто вперед з обертотом навколо осі на 180°: 2141Г, 2141З	-	+
Сальто назад у прямому положенні з оберту навколо вертикальної осі на 180°: 3141П	-	+
Оберти навколо вертикальної осі з сідю: 1401; 1402; 1401- 4	-	+
Оберти навколо вертикальної осі з живота: 3211; 3212	-	+
Оберти навколо вертикальної осі зі спини: 2311; 2312	-	+
Виконання контрольних нормативів	12	12
Виконання атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	12	12
Усього:	140	204

У колонці ліворуч елементи йдуть у порядку навчання. Наступна колонка містить доповнення, які підводять до основного елемента. З часом після засвоєння всіх елементів розділу можна переходити до вивчення вправ, які містяться у колонці праворуч. Тільки після опанування всіх елементів і вправ цього розділу треба переходити до наступної системи.

Перелік основних елементів для груп початкової підготовки наведено у таблиці 13.

Перелік головних елементів для груп початкової підготовки

<i>1-й рік навчання</i>							
110	150	1401	231	311			
110-4	160	1401-4	241Г	321			

110Г	1101	211Г	222	2111	311Г	332Г	3111
110С	1102	2113	232Г	2311	3113	3323	
110СН	1402			211П	232С	2321	322Г
<i>2-й рік навчання</i>							
213Г	2112	313Г		314П	3112		
213 С	2141Г	313 З	333Г		3141П		
214Г	2141 С	314Г		333 С			
214 С		314 С					

Для успішного вирішення цих завдань треба використовувати такий навчальний матеріал:

Таблиця 14

Елементи	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>		
1. 110р.вн.	1.1-3.110р.вн.	0
2. 110р.вг.	4. 1101р.вн.	1
3. 1101р.вн.	5. 110г р.вн.	0
4. 1101р.вг.	6. 110с р.вн.	0
5. 110-4р.вн.		1
6. 110-4р.вг.		
7. 160-6	2. 1-3. 110р.вг.	0
8. 160	4. 110-4	0
9. 110г р.вн.	5. 241-6	1
10. 110с р.вн.	6. 160	0
11. 110сн р.вн.	7. 321	1
12. 110-4, 241-6, 160		2
13. 110-4, 1401		
14. 110-4, 1401-4	3. 1. 110р.вн.	0
15. 160-2, 321	2. 311р.вн.	1
16. 110 з п/к	3. 231	1
17. 150 з п/к	4. 110	0
18. 241Г	5. 110сн р.вн.	0
19. 311 з/м р.вн.	6. 110-4 р.вн.	0
20. 311 з/п р.вн.	7. 241Г	1
21. 231	8. 321	4

<i>Подвійний мінібатут</i>		
«наскок»	«підскок»	«зіскок»
	110	110
110	110	110
110 з розбігу	110	110
	110г	
	110з	
	110	

Після закінчення першого етапу переходимо до другого. На цей час головне завдання – засвоєння техніки елементів початкового навчання. Його виконанню сприяє:

- оволодіння технікою всіх вихідних і завершальних позицій стрибків;
- подальше розвинення навичку рівноваги у польоті в умовах значного зростання висоти зльоту;
- оволодіння обертючим простором у межах 2/4 сальто – 1/2 піруету;
- удосконалення уміння орієнтуватися під час виконання складних стрибків.

Для вирішення цих завдань треба використовувати такий матеріал:

Таблиця 15

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>					
1	110г		1	110г	0
2	110с			110з	0
3	110 сн			1101-4	1
4	1101			140	0
5	1501-4			1501-4	1

Продовження таблиці 15

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>					
6	1101-4			140	0
7	251г:	251г р.вг		Сума	2
		251г			
8	211г	211з/м р.вг	2	211г	1
		211з/м		321	1
				1101	1
9	311г	311з/м р.вн		110зн	0
		311г		311г	1
10	1102			231	1
11	232г:	232г-6		Сума	5
		232г			
12	322г		3	211з	1
13	2511:	2511р.вг		322	2
		2511		2311	2
14	2111:	2111з/м р.вг		1102	2
		2111р.вг		311з	1
		2111		232г	2
15	2311			321	1
16	211з	211с р.вг		110	0
		211з		2111	2
				231	1
17	311з:	311з з/м		Сума	14
		311з р.вг			
		311з	4	211п	1
18	232з			222	2
19	211п:	211п р.вг		2311	2
		211п		110г	0

Продовження таблиці 15

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>					
20	3111:	341п		311з	1
		3411		232з	2
		3111п р.вг		321	1
		3111р.вг		Сума	9
21	1402				
22	222	110з/м, 241, 221 до с/р	5	3111	2
		241, 222		321	1
		222		311г	1
23	332г	311г з/м, 332г-6		332	2
		332г-6		321	1
		332г		110	0
		332з-6		1402	2
24	332з:	332з-6		140	0
		332з		Сума	9
25	2321				
<i>Подвійний мінібатут</i>					
«наскок»		«підскок»		«зіскок»	
110 з розбігу		110г		110	
110 з розбігу		110з		110	
110 з розбігу		110зв		110	
110 з розбігу		110г		110г	
		110з		110з	
110 з розбігу		110		1101	
110 з розбігу		110г		1101	
110 з розбігу		110 зн		1101	
110г		1101		-	
110г з розбігу		1101		1101	

Остаточне вивчення правильної техніки елементів початкового навчання є головним завданням цього етапу. Він охоплює:

- опанування «обертового простору» у межах 1 ¼ сальто-піруету;
- подальше розвинення уміння орієнтуватися під час виконання елементів і вправ зростаючої складності.

Вирішенню головного завдання сприятиме послідовне вивчення такого навчального матеріалу:

Таблиця 16

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>					
1	254г:	254г- 4 р.вг	1	3112	3
		254г- 4		2311	2
		254г		311	1
3	333г:	311 з/м, 333Г		333	3
		333г		110	0
4	3112:	3411		110	0
		3111р.вг		254г	5
		3112р.вг		Сума	14
		3112			
5	214г:	214г-4 з/м	2	314г	5
		214г-4 р.вг		110-4	0
		214г р.вг		140	0
		214г		2112	3
6	314г:	314г р.вг, з/стр		321	1
		314г з/стр		110г	0
		314г		214г	5
7	2512:	1202		Сума	14
		1602			
		2512р.вг	3	213г	3

Продовження таблиці 16

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>					
		2512		2321	3
		2112 н/п		333з	3
8	253:	253р.вг		110	0
		253		313	3
9	213г:	212г н/п в с/р		321	1
		213г н/п р.вг		Сума	13
		213г			
10	313з:	313г-6 н/л н/п	4	314п	6
		313г-6 н/п		314з	6
		313г н/п		214з	6
		313г		1101	1
11	333з			110	0
12	254з:	254з-4		213з	3
		254з		2311	2
13	214з:	214з-4 р.вг		Сума	24
		214з			
14	314з:	314з р.вг з/стр	5	2141з	6
		314з		313з	3
15	213з:	212н/л до с/р		321	1
		213з н/л		110г	0
		213з		2141г	6
16	314п:	314п р.вг н/л		3141п	6
		314п		Сума	22
17	313з:	313з-6 н/п			
		313з н/п			
		313з			
18	2141г:	2141г н/л			
		2141г з/стр			

Продовження таблиці 16

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
<i>Батут</i>					
		2141г			
19	3141п:	3141 з/стр			
		3141п			
20	2141з:	2141 н/л			
		2141з з/стр			
		2141з			
<i>Подвійний мінібатут</i>					
«наскок»		«підскок»		«зіскок»	
-		110		214г	
110 з розбігу		110		214г	
110 з розбігу		110г		214г	
-		110		214з	
110 з розбігу		110		214з	
110 з розбігу		110г		214з	
-		314г		-	
110 з розбігу		314г		-	
-		110		214г	
110 з розбігу		214г		110	
110г		110г		214г	
110 з розбігу		110г		214з	
-		2141г		-	
-		110		2141г	
110 з розбігу		110г		2141г	
110 з розбігу		110г		1102	
110 з розбігу		1102		110г	

3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

Методи спортивного тренування розподіляються на загальнопедагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики.

Загальнопедагогічні методи спрямовані на оволодіння знаннями. Вони розподіляються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (натуральний показ, демонстрація тощо);
- друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією);
- усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення тощо);

Специфічні методи використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

Для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що передбачають формування цілісної рухової навички (цілісні вправи), а також методи, що передбачають формування цілісної рухової навички за частинами з наступним їхнім з'єднанням в одне ціле.

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження у процесі виконання вправи: безперервні (рівномірні та перемінні), повторний, інтервальний, колового тренування.

Безперервні методи тренування, якими користуються в умовах рівномірної і перемінної роботи, переважно застосовують для підвищення аеробних можливостей.

Інтервальні методи спрямовані здебільшого на розвиток швидкісної витривалості. Використовують прогресуючий.

Повторний метод дозволяє максимально проявити на досягнутому рівні підготовки спортсмена силу, спритність та швидкісну витривалість.

Метод колового тренування спрямований на комплексний розвиток рухових якостей спортсменів.

З цією ж метою використовують ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин у процесі виконання завдання.

Ігровий метод використовується у процесі спортивного тренування не тільки для початкового вивчення рухів або вибіркового впливу на окремі здібності, а й для комплексного удосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка у цьому разі виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу.

Додаткові методи спеціально розробляються для запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Під час проведення тренувальних занять зі стрибків на батуті використовуються всі вищеперераховані методи тренування.

До кожної групи прикріплюється один викладач (тренер, вчитель), який веде групу протягом усього навчального року, а якщо змога – і декілька років. Крім основного тренера (вчителя для спеціалізованих закладів) можуть залучатися тренери (вчителі для спеціалізованих закладів) із суміжних видів спорту, хореографії, та тренер із ЗФП. У такому разі кількість навчальних годин може бути збільшена (подвоєна).

Навчально-тренувальні заняття у відділені стрибків на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті ДЮСШ проводяться переважно у формі групових занять (уроків) за затвердженою методикою.

3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Таблиця 17

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	20
Загальна фізична підготовка	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	10	12	84
Спеціальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	80
Техніко-тактична підготовка	8	13	13	12	13	11	10	13	14	9	-	-	116
Виконання контрольних нормативів	4	-	-	2	-	-	2	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях				X					X				
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	26	28	26	28	26	24	26	28	28	26	22	24	312

Таблиця 18

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	22
Загальна фізична підготовка	6	8	8	6	6	6	8	6	6	8	14	14	96
Спеціальна фізична підготовка	6	8	8	6	6	8	6	6	6	8	14	14	96
Техніко-тактична підготовка	18	19	18	20	21	17	18	21	21	15	-	-	190
Виконання контрольних нормативів	4		-	2	-	-	2	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях	x			x					x	x			
Медичне обстеження	За розкладом												

Загальна кількість годин:	35	36	35	35	34	32	35	34	34	36	34	34	416
---------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності

У групах початкової підготовки проводять перевірку контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

На етапі початкової підготовки метою змагань є виявлення вихідного рівня спортивних результатів. Результати змагань дозволяють набути початковий досвід участі у змаганнях. Спрямованість підготовки на етапі початкової підготовки – зміцнення здоров'я дітей, навчання основам техніки виду спорту, розвиток фізичних якостей тощо.

На етапі початкової підготовки вихованці беруть участь у шкільних та міських змаганнях, на яких і відбувається присвоєння III–II юнацького розряду.

3.1.6 Система контролю

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Медичне обстеження у групах початкової підготовки є контролем за станом здоров'я юних спортсменів.

3.1.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Контрольні нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки подано у таблицях 19–20.

Таблиця 19

**Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 1-го року
навчання**

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
		Д	4,5	4,7	4,9	5,1	5,4
2	В.п. Упор лежачи, згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	20	16	10	4	2
		Д	8	6	4	3	1
3	Стрибок у довжину, см	Х	150	140	130	120	110
		Д	140	130	120	110	100
4	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише голі ступні, руки торкаються до підлоги	Ноги щиколотки торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотки торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					
5	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					

Продовження таблиці 19

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Спеціальна фізична підготовка							
6	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
7	10 стрибків на батуті за час, с	Х	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2
		Д	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2
8	Підйом ніг на гімнастичній стінці до кута на 90 градусів, кількість разів	Х	12	10	8	6	4
		Д	10	8	6	4	2
9	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	40	30	15	10	5
		Д	50	30	15	10	5
10	Стрибок на висоту 30 см за 60 с, кількість разів	Х	30	25	20	15	10
		Д	25	20	15	10	5

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 9 балів у трьох вправах за вибором.

Таблиця 20

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 2-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	4,0	4,2	4,4	4,7	5,0
		Д	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
2	В.п. Упор лежачи, згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	25	20	15	10	5
		Д	12	10	7	5	2
3	Стрибок у довжину, см	Х	170	150	135	125	115
		Д	150	135	120	110	100

Продовження таблиці 20

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
4	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише голеними, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					
5	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
6	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
Спеціальна фізична підготовка							
7	10 стрибків на батуті за час, с	Х	15,5	15,2	15,0	14,8	14,6
		Д	14,5	14,2	14,0	13,8	13,6
8	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до прямого кута 90 градусів, кількість разів	Х	18	15	12	8	4
		Д	16	13	10	6	3

9	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	50	35	30	15	10
		Д	60	45	30	15	10
10	Стрибок на висоту 30 см за 60 с, кількість разів	Х	35	30	25	20	15
		Д	30	25	20	15	10

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 10 балів у трьох вправах за вибором.

3.2 Групи базової підготовки

3.2.1 Організація та методика спортивного відбору

Групи базової підготовки формуються із вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольні-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольні-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Як виняток, за рішенням тренерської ради та рекомендацією лікаря у групи базової підготовки можуть зараховуватися діти на 1–2 роки молодші.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінити перспективність юного спортсмена за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна вирішити, здійснюючи комплексний аналіз, за яким враховуються функціональні, біомеханічні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

Під час відбору до груп базової підготовки слід враховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки. Отже, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим; стан здоров'я.

3.2.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка на етапі базової підготовки більше уваги приділяє ознайомленню з особливостями техніки і закономірностями її реалізації; подаються елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності кращих борців світу й основних конкурентів. Для більш детального вивчення правил змагань та умов їхнього проведення, визначення та вирішення завдань до змагань подаються знання з педагогічного контролю, психологічної підготовки, періодизації спортивного тренування тощо.

Таблиця 21

Зміст теоретичної підготовки

Зміст заняття	Кількість Годин			
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х років
Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та у світі	2	1	1	1
Сучасний стан розвитку стрибків на батуті у світі	1	1	1	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	2	2	2	1
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів	2	2	2	1
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж. Самомасаж.	2	1	2	1
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	1	1	1	1
Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)	1	1	1	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1
Планування спортивного тренування	1	1	1	2
Засади техніки стрибків на батуті	1	2	2	2
Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	2	2	2	2
Правила змагань, їхня організація та проведення	2	2	2	2
Обладнання місць занять, змагань; інвентар і догляд за ним	1	1	1	2
Термінологія запису елементів FIG у стрибках на батуті	1	1	1	2
Усього:	20	20	20	20

Фізична підготовка. На етапі попередньої базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

Таблиця 22

Зміст ЗФП та СФП у групах базової підготовки

Зміст заняття	Кількість годин			
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х років
<i>Загальна фізична підготовка</i>				
Хореографія	30	30	40	40
Акробатичні вправи	30	30	30	30
Гімнастичні вправи	20	20	20	20
Вправи легкої атлетики	20	20	20	20
Плавання	10	12	10	10
Спортивні ігри	10	20	20	20
Усього:	120	132	140	140
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>				
Вправи на розвиток гнучкості	20	30	30	20
Вправи на розвиток спритності	15	15	20	26
Вправи на розвиток швидкості	15	15	20	20
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20	30	30	20
Вправи на розвиток витривалості	14	15	16	20
Вправи на розвиток сили	14	15	20	20
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	10	30	20	16
Усього:	108	150	156	142

Хореографія:

- вправи біля гімнастичної опори, найпростіші рухи з класичної хореографії;

- вправи біля гімнастичної опори – позиції ніг – 1, 2, 3, 6;

- напівприсід (demi plie – демі пліє), присід (grand plie – гран пліє) у 1, 2, 3 та 6-й позиціях;

- відведення ноги на носок з напівприсіду (battement tendu demi plie – батман тандю демі пліє) з 1-ї позиції (вперед, назад, в сторону);

- коло ногою навколо іншої ноги по підлозі (rond de jambe par terre – рон де жамб пар терр) вперед, назад;

- відведення ноги з підйомом на носок опорної ноги (*battement tendu jete* – батман тандю жете) з 1-ї позиції вперед, в сторону, назад на 45°; торкання підйому опорної ноги стопою вільної ноги (*sur le cou-de-pie* – сюр ле ку де пьє) з 1, 2, 3-ї позицій;

- з положення торкання підйому опорної ноги відведення вільної ноги в бік на 45° (*battement frappe* – батман фраппе); швидке відведення ноги до прямого кута і більше (*grand battement* – гран батман) в усіх напрямках; нахил тулубу з рухами рук (*пор де бра*);

- нога зігнута, коліно повернуте, носок біля коліна опорної ноги (*passee* – пассе) ноги;

- піднімання ноги вперед, в сторону, назад – (*battement developpe* – батман девлоппе);

- піднімання на напівпальці з 1-ї, 2-ї та 6 позицій (*releve* – релеве).

Вправи на середині залу:

- позиція рук – 1, 2, 3;

- оберти голови;

- нахил тулубу вперед, назад, вбік (*port de bras* – пор де бра);

- стрибки-підскоки з 1-ї та 2-ї позицій;

- стрибки – з 1-ї позиції до 2-ї позиції та зворотньо;

- стрибки – у 5-й позиції зі зміною ніг;

- елементи танцю та танці: окремі рухи вальсу по лініях; вальс у парах по колу.

Для груп базової підготовки повторення вправ перших років занять, але з додаванням складності рухів, окремі нескладні комбінації.

Нові вправи біля гімнастичної опори:

- положення – з 2-ї позиції на пальці, торкання носком вільної ноги підйому опорної ноги до напівприсідання, виставлення ноги на носок вперед, в сторону, назад до підлоги (*vattment fondu* – батман фондю).

Вправи на середині залу:

- напів присід (*demi plie* – демі пліє) у 1, 2, 3-й позиціях;

- відведення ноги на носок в сторону з притисканням до підлоги (tendu battement – тандю батман);
- відведення ноги на носок у напівприсіді (tendu battement demi plie – тандю батман з деміпліє) з 1-ї позиції в усі напрямки;
- з положення торкання підйому опорної ноги носком вільної ноги – відведення вільної ноги вбік по підлозі на 45° (battement frappe – батман фраппе);
- танці та елементи танцю: вальс, полонез, бігунець, полька та елементи, працювати по парах.

Для груп підготовки до вищих досягнень та вищої спортивної майстерності – повторення раніше пройденого матеріалу. Вправи біля станка та у середині залу з новими елементами та їхнім комбінуванням в усіх позиціях.

Стрибки на акробатичній доріжці.

Групування: сидячи, лежачи на спині, стоячи. Перекати: вперед, назад, в сторону, в групуванні, зігнувшись, прогнувшись, в стійку, зі стійки, з різних вихідних та в різні кінцеві позиції.

Перекиди: вперед, назад, боком, в групуванні, прогнувшись, зігнувшись, стрибком, у повітрі, у повітрі з поворотами. Перекиди з місця, з розбігу, з містка і з трампліну, удвох, на підвищення і з висоти, з'єднання з декількох перекидів.

Півоберти: зі стійки на голові і руках з розгинанням, курбет, стрибок на руки, півфляку до упору на лопатки, стійку на голові і руках, стійку.

Перевороти: вперед, назад, боком, з однієї та з двох ніг, на одну та дві ноги, з опорою однією, двома руками. Переворот з голови розгинанням. Переворот вправо, вліво, вперед, з місця, з темпового підскоку і з розбігу. Рондат. Перевороти вперед з однієї та з двох ніг, на одну та на дві ноги, з опорою однією, двома руками, з місця та з темпового підскоку і розбігу, зі стрибка, зі зміною. Перевороти назад, з одної та двох ніг, на одну та дві ноги, з опорою однією, двома руками, з місця, підскок; в стійку на голові та руках,

на руках; з поворотами до та після опори руками; з рондату; гвинт-фляк.
Гвинт-темпове сальто.

Сальто вперед в групуванні, зігнувшись (складка), прогнувшись (пряме), з поворотами на 180 °, 360 °, 540 °, 720 °; з місця і з розбігу, з моста, камери і трампліна, на батуті, подвійному мінібатуті. Подвійне сальто вперед в групуванні, зігнувшись (складка).

Сальто боком, з розбігу, з трампліну, після рондату.

Сальто назад в групуванні, зігнувшись, темпове, прогнувшись (пряме).
Серія темпових сальто після рондату. Твіст, ½ гвинту, гвинт, подвійний, потрійний гвинт на батуті, подвійному мінібатуті, акробатичній доріжці.

Подвійне сальто назад: в групуванні, зігнувшись (складка), пряме, подвійний твіст. Подвійні сальто назад з гвинтами у першому та другому сальто. Потрійне сальто. На батуті, на подвійному мінібатуті, на акробатичній доріжці.

Технічна підготовка – відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальної діяльності.

Таблиця 23

Зміст технічної підготовки

Зміст заняття	Кількість годин			
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х років
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто не більше 450° та зв'язки з ними	70	84	114	144
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто до 450°, та з обертом навколо вертикальної осі до 360° та зв'язки з ними	70	75	110	150
Нові елементи підвищеної складності з допомогою «лонжа», з обертом по-сальто до 720°	70	65	100	100
Вправи 1-го юнацького – 1 спортивного розряду – КМС для батута	70	85	120	140
Допоміжні вправи 1-го юнацького розряду – 1-го спортивного – КМС для подвійного мінібатута	66	75	110	130
Усього:	346	384	554	664
<i>Основний програмний матеріал</i>				
Стрибки на батуті з ніг на ноги – 110, із замірами часу польоту	+	+	+	+
¾ сальто вперед у положенні «П» – 213 П	+	+	+	+

Зміст заняття	Кількість годин			
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х років
$\frac{3}{4}$ сальто вперед з живота у положенні «Г» – 223 Г та з обертом навколо осі на 180° – 2231Г	+	+	+	+
1-ша вправа I юнацького розряду	+			
2-га вправа I юнацького розряду	+			
Сальто вперед з обертом навколо своєї осі на 360° – 2142	+	+	+	+
Сальто вперед з обертом навколо своєї осі на 540° – 2143	-	-	+	+
Сальто вперед у положенні «Г», «З» на живіт – 215Г, 215З	+	+	+	+
$1\frac{1}{4}$ сальто назад у положенні «Г», «З», «П» з живота – 325Г, 325З, 325П		+	+	+
$\frac{3}{4}$ сальто назад у положенні «Г», «З», «П» з обертом навколо вертикальної осі на 180° – 3131 Г, 3131 З, 3131П	+	+	+	+
Сальто назад на спину в положенні «Г», «З» – 315 Г, 315 З	+	+	+	+
Подвійне сальто назад у положенні «Г» – 318Г		+	+	+
$1\frac{3}{4}$ сальто назад на живіт у положенні «З» – 318 З				+
Сальто назад з обертом на 180° навколо вертикальної осі – 3151Г		+	+	+
Сальто назад з обертом на 360° навколо вертикальної осі – 3142			+	+
$\frac{3}{4}$ сальто назад у положенні «Г», «З», «П» – 313Г, 313 З, 313П	+	+	+	+
Сальто вперед зі спини на спину: 234Г	+	+	+	
$\frac{5}{4}$ оберту по-сальто вперед зі спини до приземлення в положення сід: 235Г-4	+	+	+	
$\frac{3}{4}$ оберту по-сальто вперед з продовженням – сальто вперед зі спини на спину: 213П – 2351Г		+	+	+
$\frac{6}{4}$ оберту по-сальто вперед зі спини на живіт у положенні «Г» – 236Г			+	+
$1\frac{3}{4}$ сальто вперед у положенні «Г», «З» – 217 Г, 217 З			+	+
Подвійне сальто вперед до «всїду» у положенні «Г», «З» – 218 Г – 4, 218 З – 4			+	+
Подвійне сальто вперед у положенні «Г», «З» – 218 Г, 218 З			+	+
Подвійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 180° у положенні «Г», «З» – 2181 Г, 2181 З				+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 180° в положенні «Г», «З» на живіт – 2171 Г, 2171 З				+
Сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 360° – 2142				+

Продовження таблиці 23

Зміст заняття	Кількість годин			
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	Більше 3-х років
Сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 540° – 2143				+
1-ша вправа 3-го спортивного розряду	+	+		
2-га вправа 3-го спортивного розряду	+	+		
1-ша вправа 2-го спортивного розряду	+	+	+	
2-га вправа 2-го спортивного розряду	+	+	+	
1-ша вправа 1-го спортивного розряду		+	+	+
2-га вправа 1-го спортивного розряду		+	+	+
1-ша вправа розряду «КМС» – елементи та разом			+	+
Довільна вправа розряду «КМС»			+	+
Первинне виконання елементів підвищеної складності за допомогою лонжі	+	+	+	+
Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП	12	16	24	24

Таблиця 24

Перелік головних елементів для груп базової підготовки

<i>1-й та 2-й роки навчання</i>		
213 П	213 З	213 Г
223 Г	223 З	223 П
2131 П	2131 З	2131 Г
313 П	324Г	325 Г
3131 Г	3131 З	3131 П
215 Г	215 З	
234 Г	234 З	235 Г
2142		
315г	315 З	
3141 П	3142	
2351г	2351 З	2351 П
2352		
<i>3-й рік навчання та більше</i>		
217г	236г	2143
318г		3143
218г-4	238г	3144
2171г /0+1/	218г	
326г		

217з	2144	2181з /0+1/
218з	2145	2353
2181г /0+1/		

Перелік технічних елементів, що вивчаються та вдосконалюються на етапі попередньої базової підготовки (1–2-й рік навчання)

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
1	213п:	213пр.вг	1	213п	3
		213п		234	5
2	315г:	314г-4		2311	2
		315г		1101	1
3	215г:	215г н/л		315г	6
		215г н/п		333г	3
		215г		314г	5
4	223г			2141г	6
5	313п:	313п-6 н/п		215г	6
		313п н/п		223г	3
		313п		Сума	40
6	324г:	324г-6 н/п			
		324г	2	313п	3
7	3131:	3121 н/л до с/р		324г	5
		3131 н/л		321	1
8	315з	314з-4		3131	4
		315с		2311	2
9	2131г; з	2131г;з-6 н/п		1101	1
		2131г;с н/п		315з	7
		2131г;з		333з	3
					26
10	2231		3	3142	7
11	325г			215з	6
12	235г			2231	4
13	2351г			314г	5
14	2142:	2142 н/л		314п	6
		2142 н/п		2131	4
		2142		325г	6
15	3142:	3142 н/л		Сума	38
		3142 н/п			
		3142			
16	215з	215с н/л			
		215с н/п			
		215с			
<i>Подвійний мінібатут</i>					
«наскок»		«підскок»		«зіскок»	
110г		-		2141г	
110г		2143г		-	
2142		110г		214з	
-		3142		214з	
2142		-		2142	
2143		-		3142	

<i>Подвійний мінібатут</i>		
«наскок»	«підскок»	«зіскок»
110г	-	2143г
-	3142	2143
110 з розбігу	3142	2143
110 з розбігу	2143	3142
-	110г	2144
-	318г	-
110 з розбігу	2141г	318г
2141с	-	318г
-	318г	2141г
110 з розбігу	318г	2143
2141г з розбігу	-	318г

На етапі попередньої базової підготовки 3-го року навчання основним завданням є оволодіння специфічними особливостями майстерності у цьому виді спорту.

До них треба віднести:

- управління виконанням оберту у польоті;
- оволодіння навиками взаємодії з опорою.

В цей час відбувається формування тих особистих якостей майстерності юних спортсменів, які надалі навіть при переході на рівень потрійного або четверного піруетів набувають лише нових якісних відтінків, не змінюючи своєї суті. Зокрема, система «загонів» у вправах на рівні потрійного сальто вимагає більш швидкісного прийняття рішення рухових завдань, ніж в аналогічній вправі стрибків на рівні подвійного сальто. В цьому й полягає особлива важливість попередньої базової підготовки 3-го року навчання.

Водночас формується і головне завдання – оволодіння провідними складовими майстерності стрибуна на батуті, стрибуна на подвійному мінібатуті та на акробатичній доріжці, а саме:

- опанування обертового простору в межах «подвійне сальто» – «подвійний пірует»;
- набуття уміння досягти потрібної швидкості обертання;

- оволодіння умінням коригувати швидкість обертання у польоті та стрибків на доріжці;
- засвоєння керуючих рухів під час приземлення («загонів»);
- подальше розвинення орієнтування під час виконання елементів і вправ, які складають зміст підготовки всіх груп попередньої базової підготовки.

Зазначені завдання вирішуються шляхом засвоєння наданого нижче навчального матеріалу.

Таблиця 26

Перелік технічних елементів, що вивчаються та вдосконалюються на етапі попередньої базової підготовки (3-й рік і більше)

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
		<i>3-й рік навчання</i>			
1	2143:	2143 н/л	1	314п	6
		2143 н/п		3144	9
		2143 (314г,2143;2143, 314п)		2141п	6
2	3143:	3143 н/п		314з	6
		3143		2143	8
3	3144:	3144 н/л		3142	7
		3144 н/п		218г-4	10
		3144 (3144,2141;314п, 3144)		140	0
4	218г-4:	218г-4 н/л р.вг.		Сума	48
		218г-4 н/п			
		218г-4 (314г,218г-4)			
5	218г:	218г н/л			
		218г н/п	2	3142	7
		218г 314г,218г)		217г	8
6	236г:	236г-6 н/п		236г	6
		236г н/п		321	1
		236г		110	0
7	217г:	216г н/л до с/р		314г	5
		217г н/л		218г	10
		217г н/п		Сума	37
		217г,2351(314г,217г,2351г)			
8	326 г		3	2142	7
9	238г:	238г н/п		318г	10
		238 Г(217г,238г)		2141г	6
10	318г:	318г н/л р. вг.		217г	8
		318г н/п		238г	10
		318г (318г,2141; 314г,318г,2141г)		2311	2

Продовження таблиці 26

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
11	2171Г	2341-4 н/п		Сума	43
		2341			
		2171Г-6 н/л н/п			
		2171н/п			
		2171Г (2171Г,325; 314Г,2171Г,325)			
		<i>4-й та 5-й роки</i>			
12	2181Г:	2181 н/л	4	314Г	5
		2181 н/п з/стр		2181Г	11
		2181Г(2181Г,2141Г; 314Г,2181Г,314Г)		2141 з	6
13	217з	216с н/л до с/р		3144	9
		217с н/л		314с	6
		217з (217з,2351Г; 314Г,217з,2351Г)		Сума	37
14	2353	217з, 235з р. Нарізно			
		217з, 2353 н/п з/стр.	5	2141Г	6
		217з, 2353 н/п		318Г	10
		217з, 2353, 314з		3142	7
15	218з	218з р.вг. н/л		217з	9
		218 с н/п		2353	9
		218с (314Г, 218з)		314з	6
16	2181з	2181с н/л		Сума	47
		2181с н/п з/стр			
		2181с н/п	6	3142	7
		2181з (2181з,2141з,314Г,2181з,2141Г)		2181з	13
17	2144	2144 н/л н/п		2141з	6
		2144 н/п		314п	6
		2144		2141п	6
18	2145	2145 н/л н/п		2181Г	11
		2145 н/п		3142	7
		2145		Сума	56
		2145, 314з			
		314Г, 2145			
		314Г, 2145, 314з			
<i>Подвійний мінібатут</i>					
«наскок»		«підскок»		«зіскок»	
-		110		218Г	
110Г		314Г		218Г	
-		110Г		2181Г	
-		314Г		2181Г	
-		218Г		-	
-		218Г		2141з	
218Г		110Г		2141Г	
110 з розбігу		314Г		2181Г	
110 з розбігу		2181Г		314п	

<i>Подвійний мінібатут</i>		
«наскок»	«підскок»	«зіскок»
110 з розбігу	2181г	3142г
-	318з	-
110 з розбігу	2141г	318з
-	218з	110сн
110 з розбігу	218з	2141з
218з	-	2141г
-	314п	218з
-	2181з	-
110 з розбігу	2181з	314п
2141г з розбігу	-	318з
2141п	-	3144
-	2145	-
110 з розбігу	110г	2145
110 з розбігу	3142	2145
2145	-	3142
	3144	2145

Психологічна підготовка. На етапі базової підготовки психологічна підготовка передбачає:

- підвищення рівня мотивації до занять стрибками на батуті;
- виховання вольових якостей і психологічної стійкості до специфічних тренувальних і змагальних навантажень.

3.2.3 Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей на цьому етапі підготовки виключає виконання вправ з обтяженням у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем загалом. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного

відновлення. З огляду на характер складно-координаційної структури рухів, нестандартно-змінний характер у стрибках на батуті зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Для розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи з інших видів спорту та рухливі ігри. Методика гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів із фіксацією, напруженням і розслабленням.

3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

На основі багаторічного плану складаються загальні й індивідуальні річні та місячні плани тренування з урахуванням періодизації, прийнятої у стрибках на батуті. Орієнтовний план-графік для груп базової підготовки подано у таблицях 27–30.

Таблиця 27

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	-	2	1	1	1	2	-	1	6	6	20
Загальна фізична підготовка	8	8	10	8	8	6	8	8	8	8	20	20	120
Спеціальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	8	6	6	6	8	20	20	108
Техніко-тактична підготовка	34	36	36	34	36	32	34	35	35	34	-	-	346
Виконання контрольних нормативів	3	-	-	3	-	-	3	-	3	-	-	-	12
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Участь у змаганнях	x	x		x			x		x	x			
Інструкторська і суддівська практика	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	2	2	10
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	52	52	52	56	52	48	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 28

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	-	-	2	2	-	2	2	2	2	3	3	20
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	12	10	10	14	16	132
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	10	10	10	12	12	12	12	19	17	150
Техніко-тактична підготовка	34	36	40	34	34	36	34	34	36	32	16	18	384
Виконання контрольних нормативів	4	-	-	4	-	-	4		-	4	-	-	16
Психологічна підготовка	-	2	-	-	2		-	2	-	-	6	4	16
Участь у змаганнях	x	x			x		x		x	x			
Інструкторська і суддівська практика		2			2				2		2	2	10
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	62	62	62	60	60	56	62	62	62	60	60	60	728

Таблиця 29

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової
підготовки 3-го року навчання**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	20
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	140
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	28	28	156
Техніко-тактична підготовка	52	52	56	50	54	50	50	54	52	50	18	16	554
Виконання контрольних нормативів	6			6			6			6			24
Психологічна підготовка		2			2			2	2		4	4	16
Участь у змаганнях	x	x		x	x		x		x	x			
Інструкторська і суддівська практика		2		2			2		2	2	8	8	26
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	78	78	78	80	78	72	80	78	78	78	80	78	936

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3-х років навчання**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	20
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	140
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	20	20	142
Техніко-тактична підготовка	62	64	58	56	58	56	62	58	56	58	38	38	664
Виконання контрольних нормативів	6	-	-	6	-	-	-	6	-	6	-	-	24
Психологічна підготовка	-	2	2			2	2		2		6	6	22
Участь у змаганнях	x	x		x	x		x		X	-	x	-	
Інструкторська і суддівська практика			6	4	4			4	4	2	2	2	28
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	88	88	88	88	84	80	88	88	84	88	88	88	1040

3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Планується регулярна участь спортсменів у змаганнях. Однак мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування у спортсмена звички до зіставлення своїх досягнень у різних вправах і завданнях з досягненнями інших спортсменів, бажання змагатися.

На етапі базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу відповідно до календаря змагань: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня.

Метою змагань на етапі попередньої базової підготовки є планомірне підвищення спортивного результату. Спрямованістю підготовки є різносторонній розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо.

На етапі попередньої базової підготовки вихованці беруть участь у шкільних, міських, обласних, всеукраїнських змаганнях, на яких відповідно відбувається присвоєння II-го юнацького та I-го спортивних розрядів.

3.2.6 Система контролю

Залікові вимоги із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи до віку і року навчання.

Техніко-тактична підготовленість у групах базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів.

Лікарський контроль. У групах базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань повинні строго дотримуватися вимог щодо лікарського контролю за учнями, попередження травм і забезпечення санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення занять і змагань. При вступі та в процесі навчання всі учні мають проходити медичний огляд згідно з програмою Міністерства охорони здоров'я України, яка передбачає правила (норми) допуску спортсменів до занять спортом, їхньої участі у змаганнях. Кожен спортсмен-учень відділення стрибків на батуті знаходиться на обліку у місцевому чи обласному фізкультурно-спортивному диспансері.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

Інструкторська та суддівська практика. Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників по розділах підготовки та результатів участі у змаганнях. Головний критерій – наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Таблиця 31

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,6	3,8	4,0	4,3	4,7
		Д	3,8	4,0	4,3	4,6	5,0
2	В.п. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	20	16	12	7	4
		Д	11	8	6	3	2
3	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	13	10	7	4	2
		Д	8	6	4	2	1
4	Стрибок у довжину, см	Х	200	180	160	140	120
		Д	175	160	145	130	115
5	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише голеними опами, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					

Продовження таблиці 31

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
7	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
Спеціальна фізична підготовка							
8	10 стрибків на батуті за час, с	Х	16,0	15,8	15,5	15,2	15,0
		Д	15,0	14,8	14,5	14,2	14,0
9	Піднімання ніг на гімн. стінці до торкання рейки над головою, кількість разів	Х	10	9	8	6	5
		Д	10	8	6	5	4
10	Стрибки через скакалку за 60 с, кількість разів	Х	60	50	40	25	20
		Д	90	45	35	25	15
11	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	50	45	40	35	30
		Д	35	30	25	20	15

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 11 балів у трьох вправах за вибором.

Таблиця 32

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,4	3,6	3,9	4,1	4,4
		Д	3,7	3,9	4,1	4,5	4,9
2	В.п. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	23	18	14	10	8
		Д	15	12	9	6	4
3	Підтягування на перекладині, разів	Х	15	10	7	5	3
		Д	10	8	6	4	2
4	Стрибок у довжину, см	Х	210	190	170	150	130
		Д	185	170	155	140	125

Продовження таблиці 32

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	
Загальна фізична підготовка							
5	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише голеними, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
7	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
8	10 стрибків на батуті за час, с	Х	17,0	16,8	16,5	16,0	15,5
		Д	16,0	15,8	15,5	15,0	14,5
9	Піднімання ніг на спортивній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	12	10	8	6	5
		Д	12	10	8	6	5
10	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	90	60	55	35	20
		Д	100	60	50	25	15
11	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	55	50	45	40	35
		Д	40	35	30	25	20

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 11 балів у трьох вправах за вибором.

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання

	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,3	3,5	3,7	4,0	4,3
		Д	3,6	3,8	4,1	4,4	4,8
2	В.п. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	25	20	16	11	7
		Д	15	12	9	6	4
3	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	18	14	10	7	5
		Д	12	9	6	4	2
4	Стрибок у довжину, см	Х	220	200	180	160	125
		Д	195	180	165	145	135
5	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються до підлоги лише голеностопами, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
7	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					

Продовження таблиці 33

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Спеціальна фізична підготовка							
8	10 стрибків на батуті за час, с	Х	18,0	17,5	17,0	16,5	16,2
		Д	17,0	16,8	16,5	16,2	15,5
9	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	15	14	11	7	4
		Д	14	12	10	6	4
10	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	100	85	70	35	30
		Д	100	70	50	35	30
11	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	60	55	50	45	40
		Д	45	40	35	30	25

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 11 балів у трьох вправах за вибором.

Таблиця 34

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки більше 3-х років навчання

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,2	3,4	3,6	3,9	4,2
		Д	3,5	3,7	3,9	4,3	4,6
2	В.п. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	28	23	18	13	8
		Д	17	14	11	8	5
3	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	20	16	12	8	5
		Д	12	9	6	4	2
4	Стрибок у довжину, см	Х	230	210	190	170	150
		Д	205	190	175	150	135
5	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються до підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються до підлоги лише голеними опами, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					

Продовження таблиці 34

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
7	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
8	10 стрибків на батуті за час, с	Х	17,5	17,0	16,5	16,2	16,0
		Д	16,0	15,8	15,5	15,2	15,0
9	Піднімання ніг на спортивній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	18	15	12	8	6
		Д	15	12	9	6	5
10	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	110	90	60	45	30
		Д	120	80	50	45	30
11	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	65	60	55	50	45
		Д	55	50	45	40	35

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 11 балів у трьох вправах за вибором.

3.3 Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1 Організація та методика спортивного відбору

Відбір дітей до груп поглибленої спеціалізованої підготовки здійснюється з урахуванням того, що основна частина спортсменів вже пройшла відбір на попередніх етапах.

Головна увага під час відбору звертається на динаміку становлення майстерності; ступень мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; загальну технічну підготовку; стан психічної та нервової систем; контроль за володінням своїм тілом під час виконання елементів на батуті.

До груп спеціалізованої підготовки можуть зараховуватися учні на 1–2 роки молодші за умов виконання ними відповідних нормативів і клопотання місцевих або обласних федерацій зі стрибків на батуті (або федерації гімнастики, у разі існування єдиної федерації).

3.3.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка на етапі спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення) повинна вирішувати такі основні завдання:

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих спортсменів світу та основних конкурентів.
- надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки;
- надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
- надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю тощо.

Зміст теоретичної підготовки

Зміст заняття	Кількість годин		
	1-й рік	2-й рік	3-й рік
Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та у світі	2	1	1
Сучасний стан розвитку стрибків на батуті у світі	2	1	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	1	1	1
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів	2	1	1
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж. Самомасаж.	2	2	2
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	1	2	2
Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)	1	2	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	2	2
Планування спортивного тренування	1	2	2
Засади техніки стрибків на батуті	1	2	2
Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	1	1	1
Правила змагань, їхня організація та проведення	1	1	1
Обладнання місць занять, змагань; інвентар і догляд за ним	1	1	1
Термінологія запису елементів FIG у стрибках на батуті	2	1	1
Усього:	20	20	20

Фізична підготовка вихованців (спортсменів) груп спеціалізованої підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання.

Зміст ЗФП та СФП в групах спеціалізованої підготовки

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин		
	1-й рік	2-й рік	3-й рік
<i>Загальна фізична підготовка</i>			
Хореографія	30	30	35
Акробатичні вправи	30	30	35
Гімнастичні вправи	20	20	25
Вправи легкої атлетики	15	20	25
Плавань	10	10	10
Спортивні ігри	15	20	26
Усього:	120	130	156
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>			
Вправи на розвиток гнучкості	20	30	36
Вправи на розвиток спритності	20	20	20
Вправи на розвиток швидкості	20	20	20
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20	30	20

Зміст ЗФП та СФП в групах спеціалізованої підготовки

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин		
	1-й рік	2-й рік	3-й рік
Вправи на розвиток витривалості	16	10	20
Вправи на розвиток сили	10	10	20
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	20	10	20
Спеціальна фізична підготовка – усього:	126	130	156
Практична підготовка – усього:	246	260	312

Технічна підготовка. На етапі спеціалізованої підготовки відбувається удосконалення базових техніко-тактичних дій і формування техніки з урахуванням індивідуальних особливостей.

Наведені нижче технічні елементи є доповненням до техніки стрибків на батуті, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на цьому етапі удосконалюється.

Таблиця 37

Зміст технічної підготовки

Зміст заняття	Кількість годин		
	1-й рік	2-й рік	3-й рік
Елементи базової підготовки з обертанням по - сальто до 450°	200	200	240
Елементи базової підготовки з обертанням по - сальто до 720°, та з обертом навколо своєї осі до 540°	220	220	240
Нові елементи підвищеної складності з допомогою «лонжа» та страхування, з обертом по-сальто до 720° та обертом навколо своєї осі до 1080°	200	200	200
Вправи 1 спортивного розряду - «кмс» - «мс» для батута	154	248	240
Допоміжні вправи 1 спортивного розряду - «кмс» - «мс» для подвійного мінібатута	104	100	100
Усього:	878	968	1020
<i>Основний програмний матеріал</i>			
Стрибки на батуті з ніг на ноги – 110 та в положенні «Г», «З» - з замірами часу польоту	+	+	+
1 ¾ сальто вперед в положенні «Г» з обертом на 360° у другому сальто - 2172 Г		+	+
Подвійне сальто вперед з обертом на 180° у першому сальто в положенні «Г», «З» - 2181 Г (1+0), 2181 З (1+0)		+	+
Подвійне сальто вперед з обертом на 360° в положенні «Г», «З» - 2182 Г, 2182 З		+	+

Зміст заняття	Кількість годин		
	1-й рік	2-й рік	3-й рік
Подвійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 540° в положенні «Г», «З» - 2183 Г, 2183 З			+
Подвійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 180° в положенні «Г», «З» на живіт - 2171 Г, 2171 З	+	+	+
1¼ сальто назад в положенні «Г» на живіт - 317 Г	+	+	+
1¼ сальто назад в положенні «Г», «З» з обертом навколо вертикальної осі на 180° на спину - 3171 Г, 3171 З	+	+	+
Подвійне сальто назад в положенні «П» - 318 П		+	+
1 ¼ сальто назад в положенні «П» з обертом навколо своєї осі на 180° на живіт - 3151 П	+		
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 180° в «Г» з приземленням в сід - 3181 Г -4	+	+	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 180° в «З» з приземленням в сід - 3181 З- 4		+	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 360° в положенні «Г» - 3182 Г		+	+
Сальто назад з подвійним обертом 720° навколо вертикальної осі 3144	+	+	+
Сальто назад з живота з обертом на 360° навколо вертикальної осі - 3252	+	+	
Сальто вперед з обертом 900° навколо вертикальної осі 2145		+	+
Подвійне сальто вперед в «Г» з обертом навколо вертикальної осі на 360° у першому сальто з приземленням в сід - 2182 Г -4			+
9/4 оберту по-сальто назад в положенні «Г» з живота: 329г			+
3/4 оберту по-сальто вперед в положенні прогнувшись з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 180° навколо вертикальної осі зі спини: 213п–2351п	+	+	+
3/4 оберту по-сальто вперед в положенні прогнувшись з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 360° навколо вертикальної осі зі спини: 213п–2354п		+	
3/4 оберту по-сальто вперед в положенні прогнувшись з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 540° навколо вертикальної осі зі спини: 213п–2355п		+	+
1 3/4 оберту по-сальто вперед в положенні групування з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 180° навколо вертикальної осі зі спини: 217г–2352п		+	+
1 3/4 оберту по-сальто вперед в положенні групування з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 360° навколо вертикальної осі зі спини: 217г–2353п			+

Продовження таблиці 37

Зміст заняття	Кількість годин		
	1-й рік	2-й рік	3-й рік
1 3/4 оберту по-сальто вперед в положенні групування з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 540° навколо вертикальної осі зі спини: 217г– 2354п			+
1-ша вправа 1 розряду «мс» клас «Б» - батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка	+	+	+
2-га довільна права розряду «мс» клас «Б» - батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка	+	+	+
Елементи та частини вправи розряду «мс» клас «А» - батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка			+
Елементи та частини вправи розряду «мс» клас «А» - батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка			+
Первинне виконання елементів підвищеної складності за допомогою лонжі	+	+	+
Виконання контрольних нормативів з ЗФП та СФП	36	36	36

Таблиця 38

Перелік елементів для груп спеціалізованої підготовки

1-й - 2-й роки навчання			
2181г(1+0)	3145		317г
2181с /0+1/			
2172г	3146		3171г
	3252		
		2182г-4 /0+2/	3182г(1+1)
318п			
3-й рік навчання			
		2171с	3171с
2183г	2355		3181с-4 /1+0/
	3146	2182с-4/0+2/	
		329г	3181с /1+0/
2183с			3182с(1+1)

Таблиця 39

Перелік технічних елементів, що вдосконалюються, у групах спеціалізованої підготовки

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
1	317г	317г-6 н/п н/л	1	3142	7
		317г-6 н/п		317г	8

		317Г н/п		3252	8
		317Г:317Г,325Г;2141Г,317Г,325Г		2141Г	6
				3142	7

Продовження таблиці 39

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
2	3252Г:	314Г н/л		2145	10
		3142Г н/л		314з	6
		325Г		Сума	52
		3252 н/л			
		313п, 3252Г, 314Г	2	3142	7
				2171Г	9
3	329Г:	329Гдо/п з/стр.		3252Г	8
		329 до/п		2141Г	6
		329Г		2143	8
				2141з	6
4	318 п	318д - н/л з/стр.		3171Г(1+0)	9
		318п - н/л з/стр.		2351Г	7
		318 д - н/п		Сума	60
		318 п - н/п			
		318п	3	3142	7
				3182 (1+1)	12
5	3171Г:	3151Г		314Г	5
		3171Г н/л		2141з	6
		3171Г (314Г-3171Г-2351Г)		2181Г	11
				2141Г	6
6	3182Г(1+1)	3181Г-4(1+0)			
		3182 н/л	4		
		3182 до/п з/стр.			
		3182Г(314Г-3182Г-2141Г)			
7	3145	3145 до/п			
		3145			
8	3146	3146 н/п			
		3146			
9	2181(1+0)	2151Г			
		2181Г (1+0)н/л			
10	3182з(1+1)	3181з-4(1+0) н/л н/п			
		3182з н/л н/п			
		3182з до/п з/стр.			
		3182з (2141Г-3182з-2141Г)			
11	2172 Г (0+2)	2171Г-6 н/л н/п			
		2172Г н/л н/п			
		2172Г			
12	2182Г	2182Г -4 н/л н/п			

		2182Г -н/л н/п			
--	--	----------------	--	--	--

Продовження таблиці 39

№	Елементи	Вивчення	№	Вправи	Трудність
		2182Г			
13	2171з	2171з-6 н/л н/п			
		2171з н/п			
		2171з (2141Г-2171с-3252)			
14	2182з	2182з -4 н/л н/п			
		2182з -н/л н/п			
		2182з			
14	2183Г	2183Г н/л н/п			
		2183Г - н/п з./стр			
		2183Г			
16	3171з:	3151з			
		3171з н/л			
		3171з (314Г-3171з-2351Г)			
17	2183з	2183з н/л н/п			
		2183з - н/п з./стр			
		2183з			
18	2181(1+0)з	2151з			
		2181з (1+0) н/л			
		2181з (1+0)			
<i>Подвійний мінібатут</i>					
«наскок»		«підскок»		«зіскок»	
-		2141Г		318Д	
110		2141Г		318П	
2141Г		-		318П	
-		2181Г		318П	
-		-		2181Г(1+0)	
2181Г(1+0)		-		314Г	
110 з розбігу		2141Г		3181Г	
-		3182Г		-	
110 з розбігу		2141Г		3181Г	
110 з розбігу		2141Г		3182Г	
110 з розбігу		2181Г		3182Г	
-		-		2182Г	
110 з розбігу		314Г		2182Г	
110 з розбігу		314Г		2183Г	
-		2183Г		-	
110 з розбігу		2183Г		314Г	
110 з розбігу		2183Г		318Г	
110 з розбігу		2183Г		318з	

110 з розбігу	2183г	318п
2141г з розбігу	-	3182г

Продовження таблиці 39

<i>Подвійний мінібатут</i>		
«наскок»	«підскок»	«зіскок»
110 з розбігу	2181г	3182г
110 з розбігу	2183г	3182г
2183г	-	3182г
2141п	-	3144
2143	-	3144
	2145	3144
110 з розбігу	3144	2143
-	3181з	-
110 з розбігу	2141г	3181з

Психологічна підготовка. На етапі спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення) робиться акцент на формуванні психологічних якостей спортсмена і вмінні регулювати емоційний стан в умовах тренувань і змагань; виробляється підвищення психологічної стійкості до різних відволікаючих факторів.

3.3.3 Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

Невід'ємною частиною роботи тренерсько-викладацького складу спортивних шкіл є виховна діяльність. Результативність навчально-тренувального процесу на етапах підготовки юних спортсменів багато в чому залежить від особистості тренера-викладача, організації процесу навчання.

3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

Таблиця 40

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	20
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	20	20	120
Спеціальна фізична підготовка	10	8	8	8	10	8	10	8	8	8	20	20	126
Техніко-тактична підготовка	72	82	82	78	74	78	76	74	82	82	46	52	878
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9		36
Психологічна підготовка			4		4		4	4		-	8	8	32
Участь у змаганнях	x	x			x		x		x	x		x	
Інструкторська і суддівська практика	4	4			6		4		4	4	4	6	36
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	104	104	104	104	104	96	104	104	104	104	108	108	1248

Таблиця 41

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	-	2	2	20
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спеціальна фізична підготовка	12	12	10	12	12	10	12	12	12	12	12	12	140
Техніко-тактична підготовка	80	84	80	80	80	80	80	84	80	80	80	80	968
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	-	36
Психологічна підготовка		2	2		6			4	4	2	6	6	32
Участь у змаганнях	x	x			x			x	x	x		x	
Інструкторська і суддівська практика	1	4	6	1	4	2	2	3	2	1	6	4	36
Медичне обстеження	За розкладом												
Загалом	114	114	110	114	114	104	114	114	110	114	116	114	1352

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання**

Розділ підготовки	Місяць												Загалом за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	1	2	1	-	2	2	2	2	2	2	20
Загальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	18	156
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	18	18	156
Техніко-тактична підготовка	83	90	90	83	89	86	85	90	85	85	76	78	1020
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	-	36
Психологічна підготовка		4			4			4	4	4	8	4	32
Участь у змаганнях	x	x			x			x	x	x		x	
Інструкторська і суддівська практика	3	4	3	3	3	2	4	4	3		3	4	36
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	121	124	118	121	121	112	124	124	118	124	125	124	1456

3.3.5 Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі спеціалізованої підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від змагань спортивної школи до міжнародного рівня. Змагання проводяться згідно з календарним планом.

3.3.6 Система контролю

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та технічної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності – зайняте місце, виконаний розряд.

2. Тести з перевірки знань та навичок замінюють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань.

3.3.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Таблиця 43

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1
		Д	3,4	3,6	3,8	4,1	4,3
2	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	10,2	10,8	11,3	11,6	12,0
		Д	11,1	11,4	11,9	12,0	13,0
3	В.п. Упор лежачи, згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	30	25	19	12	10
		Д	18	14	10	7	5
4	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	22	18	14	10	6
		Д	12	9	6	4	2
5	Стрибок у довжину, см	Х	240	220	200	180	160
		Д	210	195	180	165	145
6	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються до підлоги лише голеними опами, руки на поясі	Ноги (щиколотками) та руки торкаються до підлоги	Ноги (щиколотками) та руки торкаються до підлоги
		Д	горизонтально торкаються підлоги				

Продовження таблиці 43

	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те ж саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
6	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те ж саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
Спеціальна фізична підготовка							
7	10 стрибків на батуті за час, с	Х	18,5	18,0	17,5	16,8	16,0
		Д	17,5	17,2	17,0	16,2	15,5
8	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	22	18	14	10	8
		Д	15	12	10	8	5
9	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	120	110	100	60	50
		Д	130	90	60	50	40
10	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	70	65	60	55	50
		Д	50	45	40	35	30

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 12 балів у трьох вправах за вибором.

Таблиця 44

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1
		Д	3,4	3,6	3,8	4,1	4,3

Продовження таблиці 44

	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
2	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	10,2	10,8	11,3	11,9	12,5
		Д	11,2	11,8	12,3	12,9	13,4
3	В.п. Упор лежачи, згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	33	28	22	17	12
		Д	18	14	10	7	5
4	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	24	20	16	12	7
		Д	12	9	6	4	2
5	Стрибок у довжину, см	Х	245	225	205	185	165
		Д	215	200	185	170	150
6	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються до підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються до підлоги лише голеними опами, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються до підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
6	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
Спеціальна фізична підготовка							
7	10 стрибків на батуті за час, с	Х	19,5	19,0	18,5	17,8	17,0
		Д	18,5	18,2	17,5	17,0	16,5

Продовження таблиці 44

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Спеціальна фізична підготовка							
8	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	24	20	16	12	9
		Д	15	12	10	8	5
9	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	125	120	110	65	55
		Д	130	100	70	55	45
10	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	72	68	65	60	52
		Д	55	50	45	40	30

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 12 балів у трьох вправах за вибором.

Таблиця 45

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки більше

3-х років навчання

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1
		Д	3,4	3,6	3,8	4,1	4,3
2	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	9,7	10,3	10,8	11,2	12,0
		Д	10,8	11,2	11,8	12,0	12,5
3	В.п.Упор лежачи, згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	38	30	26	20	14
		Д	20	16	12	8	5
4	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	24	20	16	12	7
		Д	12	9	6	4	2
5	Стрибок у довжину, см	Х	250	230	210	190	170
		Д	220	205	190	175	155
6	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише голеними опами, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги щиколотками торкаються підлоги, руки також торкаються до підлоги
		Д					

Продовження таблиці 45

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	
Загальна фізична підготовка							
6	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються до підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
6	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
Спеціальна фізична підготовка							
7	10 стрибків на батуті за час, с	Х	20,0	19,5	19,0	18,0	17,5
		Д	18,8	18,5	18,0	17,5	16,8
8	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	24	20	16	12	9
		Д	15	12	10	8	5
9	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	130	125	115	75	60
		Д	133	110	75	65	50
10	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	75	70	68	62	55
		Д	58	52	47	42	35

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 12 балів у трьох вправах за вибором.

3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1 Організація та методика спортивного відбору

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання

досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням цього етапу. Це є етап жорсткої індивідуалізації всіх сторін підготовки спортсмена, у котрому важливе місце займають біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що впливають на збереження спортивної працездатності.

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому щаблі відбору, дається комплексна оцінка перспективності батутиста. Однак основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних та змагальних навантажень спортсмена у попередні роки і на можливість їхнього подальшого підвищення. Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності у нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми. Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій на змаганнях, здібність налаштовуватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання обтяжливої та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших змаганнях.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження. Основним критерієм відбору є наявність у батутиста здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Критерії відбору: стан здоров'я; рівень рухових якостей; темпи зростання спортивної майстерності; рівень сприяння – почуття часу, темпу, зусиль, відстані тощо.

3.4.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень приблизно має такий самий зміст, як і на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відмінності полягають лише у тому, що більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів.

Таблиця 46

Зміст теоретичної підготовки

Зміст заняття	Кількість годин
Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та у світі	2
Сучасний стан розвитку стрибків на батуті у світі	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	2
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів	2
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж. Самомасаж.	2
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	2
Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	1
Планування спортивного тренування	1
Засади техніки стрибків на батуті	1
Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	1
Правила змагань, їхня організація та проведення	1
Обладнання місць занять, змагань; інвентар і догляд за ним	1
Термінологія запису елементів FIG у стрибках на батуті	1
Усього:	20

Фізична підготовка не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування такі заняття відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їхніх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості батутистів і творчим підходом тренера.

Зміст ЗФП та СФП груп підготовки до вищих досягнень

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
Хореографія	40
Акробатичні вправи	40
Гімнастичні вправи	40
Вправи легкої атлетики	30
Плавання	18
Спортивні ігри	40
Усього:	208
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Вправи на рівень розвитку гнучкості	40
Вправи на рівень розвитку спритності	30
Вправи на рівень розвитку швидкості	30
Вправи на рівень розвитку координаційних здібностей	50
Вправи на рівень розвитку витривалості	30
Вправи на рівень розвитку сили	10
Вправи на рівень розвитку швидкісно-силових якостей	18
Усього:	208
Практична підготовка – усього:	1104/208/208

Для груп підготовки до вищих досягнень та вищої спортивної майстерності важливим є повторення раніше пройденого матеріалу. Зокрема, вправи біля станку та на середині залу з новими елементами та їхнім комбінуванням в усіх позиціях.

Для цього етапу підготовки характерне подальше удосконалення у вирішенні завдань, поставлених на попередньому етапі. При цьому особлива увага приділяється якості та стійкості досягнутих результатів. До головних завдань етапу треба віднести:

- опанування обертового простору в межах потрійного сальто;
- досконале володіння керуючими рухами під час створення висоти польоту та швидкості обертання, її корекції в польоті й до моменту торкання сітки;

- удосконалення орієнтування під час виконання різноманітних сполучень піруетів в однакових стрибках, що комбінувалися.

Технічна підготовка. Використовуються такі самі вправи, як і на попередньому етапі, з урахуванням індивідуальної схильності до засвоєння окремих елементів і тактичного стилю змагальної діяльності. Техніко-тактична підготовленість батутистів у групах підготовки до вищих досягнень оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп спеціалізованої підготовки.

Таблиця 48

Зміст технічної підготовки

Зміст заняття	Кількість годин
<i>Технічна підготовка</i>	
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто не більше 360°	250
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто до 540°, та з обертом навколо вертикальної осі до 450°	214
Нові елементи підвищеної складності з допомогою «лонжа», з обертом по-сальто до 720°	200
Вправи розряду МС класу «А» для батута	250
Допоміжні вправи розряду МС класу «А» для стрибків на подвійному мінібатуті та акробатичній доріжці.	200
Усього:	1104
<i>Основний програмний матеріал</i>	
Стрибки на батуті з ніг на ноги – 110, в положенні «Г», «З» - з замірами часу польоту	+
1 ¼ сальто вперед з обертом на 360° навколо своєї осі в положенні «Г», «З», «П» - 2152г, 2152з, 2152п	+
1 ¾ оберту по-сальто вперед з обертом на 180° навколо вертикальної осі в положенні «Г», «З», «П» - 2172(2+0) г, 2172(2+0)з, 2172(2+0)п	+
2 ¾ сальто вперед в положенні «Г», «З» - 21(11)г, 21(11)с	+
Потрійне сальто вперед в положенні «Г», «З» в положення сід - 21(12)г-4, 21(12)з-4	+
Потрійне сальто вперед в положенні «Г», «З» - 21(12)г, 21(12)з	+
1 ¾ оберту по-сальто вперед в «Г» з продовженням зі спини подвійне сальто вперед в «Г» з приземленням в сід - : 217 Г– 239г-4	+
1 ¾ оберту по-сальто вперед з обертом на 360° навколо вертикальної осі в «Г» з продовженням зі спини 2 ¼ сальто вперед в «Г» з приземленням в сід: 2172(2+0) г– 239г	+

Зміст заняття	Кількість годин
Подвійне сальто вперед з обертом на 540° навколо вертикальної осі в положенні «Г», «З» - 2183г, 2383з	+
Подвійне сальто вперед в положенні «Г» з обертом навколо вертикальної осі на 540°: 360° у першому сальто та 180° у другому - 2183 Г(2+1)	+
Подвійне сальто вперед в положенні «Г» з обертом навколо вертикальної осі на 540°: 180° у першому сальто та 360° у другому - 2183 Г(1+2) - на подвійному мінібатуті	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 360° у другому сальто в положенні «Г» - 3182 г (0+2)	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 360° у першому сальто в положенні «Г» - 3182 г (2+0)	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 720° в положенні «Г» - 3184 г (1+3)	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 720° в положенні «Г» - 3184 г (2+2)	+
Подвійне сальто вперед в положенні «Г» з обертом навколо вертикальної осі на 540° у 360° першому сальто та 180° у другому - 2183 (2+1)Г	+
1-ша вправа «кмс» розряду	+
Довільна вправа «кмс»	+
1-ша вправа «мс» Б розряду	+
Довільна вправа «мс» Б	+
Подвійне сальто назад у положенні З: 3183	+
1 ¾ сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 180° на спину в положенні «З» - 3171 З	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 180° з приземленням в сід в «З» - 3181 С- 4	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо своєї осі на 360° в положенні «З» - 3182 С	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо своєї осі на 540° в положенні «Г» - 3183 Г	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо своєї осі на 720° в положенні «Г» - 3184 Г	+
1 ¼ сальто назад з обертом навколо своєї осі на 540° в положенні «Г» на живіт - 3153 Г	+
Подвійне сальто назад з обертом навколо своєї осі на 540° в першому сальто в положенні «Г» - 3183 Г-4	+
2 ¾ сальто вперед у положенні Г на спину: 21(11)Г	+
Потрійне сальто вперед у положенні Г в сід: 21(12) Г – 4	+
Потрійне сальто вперед у положенні Г з обертом на 180° навколо вертикальної осі: 21(12)1 Г	+
Елементи на подвійному мінібатуті для розряду «мс»	+
Первинне виконання елементів підвищеної складності на подвійному мінібатуті за допомогою лонжі	+
Первинне виконання елементів підвищеної складності за допомогою лонжі	+
Виконання контрольних нормативів з ЗФП та СФП	36

Таблиця 49

**Перелік основних елементів для груп підготовки до вищої
спортивної майстерності**

21(11)г	2172(2+0)	3173(3+0)
21(11)з	2183(2+1)	3182(0+2)
21(12)с-4	2183(1+2)	3182(2+0)
21(12)с-4	2183(0+3)	3184(3+1)
239з	2355	3184(2+2)
	2391д (0+1)	3184(0+4)

Таблиця 50

**Перелік технічних елементів, що вдосконалюються, у групах підготовки
до вищої спортивної майстерності**

№	Вправи	Трудність	№	Вправи	Трудність	№	Вправи	Трудність
1	2181г	11	2	2181з	13	3	2181г(1+0)	11
	3142	7		3182(0+2)д	12		2183г(0+3)	13
	318з	12		314г	5		314г	5
	2141г	6		2143	8		2143	8
	314з	6		3142	7		3142	7
	3182г(0+2)	12		217з	9		2172г(2+0)	10
	2143	8		239з	13		2353	9
	Сума	62		Сума	67		Сума	63
4	2181(1+0)	11	5	314г	5	6	2181з	13
	2172г (2+0)	10		3182г(2+0)	12		3182г(2+0)	12
	2351п	7		2141г	6		314г	5
	314з	6		314з	6		2141з	6
	3142	7		314г	5		318п	12
	3173г(3+0)	11		21(12)г-4	16		2141п	6
	2351п	7		140	0		3142	7
	Сума	59		Сума	50		Сума	61
7	318г	10	8	2181г	11	9	318г	10
	2183з(0+3)	13		3184г(1+3)	14		2181з	13
	2141г	6		3142	7		2183г(2+1)	13
	3142	7		2141г	6		3142	7
	21(11)г	13		314г	5		2181г	11
	2355	11		3184г(2+2)	14		2183г(1+2)	13
	Сума	60		Сума	57		Сума	64
<i>Подвійний мінібатут</i>								
«наскок»			«підскок»			«зіскок»		
110	2141п			318п				
2181г	-			318п				
2141г	-			3182г(2+0)				
110	2181г			3182г(2+0)				
2141г	-			3182г(0+2)				

<i>Подвійний мінібатут</i>		
«наскок»	«підскок»	«зіскок»
110	2181г	3182г(0+2)
2181г	-	318п
2141з	-	3183г(1+2)
2141г	-	3184г(1+3)
-	314г	2182г(2+0)
110	314п	2183г(2+1)
110	318г	2182(1+2)
110	2141г	3183г(2+1)
-		
110 з розбігу	2141г	3182г
-	-	2182з
110 з розбігу	318г	2183г
2183з	-	3182г
-	318з	2183з
-	2183з	318п
110 з розбігу	2183з	3182г
2143г з розбігу	-	3182з
2143	-	3146
2145	-	3146
	2145	3146
110 з розбігу	3146	2145
-	3182з	-
110 з розбігу	2141г	3181з
110 з розбігу	2141г	3182з
2141г		3182з

Психологічна підготовка. На етапі підготовки до вищих досягнень робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

3.4.3 Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів спортсменів. Тому вкрай необхідно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нераціональної та неефективної техніки рухів.

3.4.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Таблиця 51

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (32 години)

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	20
Загальна фізична підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	19	208
Спеціальна фізична підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	19	208
Техніко-тактична підготовка	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	102	102	1104
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	-	36
Психологічна підготовка	6	6	6	6	8	8	6					6	52
Участь у змаганнях													
Інструкторська і суддівська практика				6	6		6		6		6	6	36
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	138	140	140	140	140	128	139	140	139	140	140	140	1664

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп підготовки до вищих досягнень (36 години)**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Загальна фізична підготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
Спеціальна фізична підготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	50	350
Техніко-тактична підготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	1160
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	-	9	-	-	9	-	9	-	-	36
Психологічна підготовка	6	7	6	9	9	3	7	6	7	6	8	8	82
Участь у змаганнях		x	x			x	x	x	x	x			
Інструкторська і суддівська Практика	4	8	4	6			6		2	6	8	8	52
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	160	156	151	156	159	144	154	156	150	162	162	162	1872

3.4.5 Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

3.4.6 Система контролю

Для контролю у групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки

технічної майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної і тактичної підготовленості, стану здоров'я.

Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо. Контроль та оцінка біомеханічних показників здійснюються за допомогою пристроїв вимірювання сили, кутів та амплітуд руху спортсмена, відеокамер.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Важливою частиною контролю у групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки

Таблиця 53

Нормативи із ЗФП та СФП для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
1	Біг 20 м, с	Х	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1
		Д	3,4	3,6	3,8	4,1	4,3

Продовження таблиці 53

	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
Загальна фізична підготовка							
2	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	9,4	10,0	10,5	11,0	12,0
		Д	10,8	11,0	11,5	11,9	12,6
3	В.п. Упор лежачи, згинання та розгинання рук, кількість разів	Х	40	35	30	25	15
		Д	20	18	16	10	6
4	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	24	20	16	12	7
		Д	12	9	6	4	2
5	Стрибок у довжину, см	Х	255	235	215	195	175
		Д	225	210	195	180	160
6	Оцінка гнучкості: шпагат	Х	Тулуб вертикально, ноги горизонтально торкаються підлоги	Ноги трохи зігнуті	Ноги торкаються підлоги лише голеними опами, руки на поясі	Ноги щиколотками торкаються підлоги, руки також торкаються до підлоги	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом менше ніж 45°
		Д					
7	Оцінка гнучкості: міст	Х	Ноги та руки прямі, вертикально до підлоги	Те саме, ноги трохи зігнуті	Руки торкаються підлоги під кутом 60°, ноги трохи зігнуті	Ноги дуже зігнуті, руки торкаються до підлоги під кутом 45°	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					
8	Оцінка гнучкості: нахил із положення сидячи	Х	Тулуб і підборіддя торкаються ніг без допомоги рук	Те саме, але за допомогою рук	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою зігнутих ніг
		Д					

Продовження таблиці 53

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Спеціальна фізична підготовка							
9	10 стрибків на батуті за час, с	Х	20,0	19,5	19,0	18,0	17,5
		Д	18,8	18,5	18,0	17,5	16,8
10	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання планки над головою, кількість разів	Х	24	20	16	12	9
		Д	15	12	10	8	5
11	Стрибки зі скакалкою за 60 с, кількість разів	Х	130	125	100	75	60
		Д	130	110	90	65	50
12	Стрибок на висоту 50 см за 60 с, кількість разів	Х	75	70	68	62	55
		Д	58	52	47	42	35

Примітка: Прохідний бал – потрібно набрати 12 балів у трьох вправах за вибором.

4 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

4.1 Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення у школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим начально-тренувальної роботи у групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

4.2 Групи вищої спортивної майстерності

Групи вищої спортивної майстерності у школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень, і володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження у процесі тренувальної і змагальної діяльності.

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп вищої спортивної майстерності (36 годин)**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Загальна фізична підготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
Спеціальна фізична підготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	50	350
Техніко-тактична підготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	1160
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	-	9	-	-	9	-	9	-	-	36
Психологічна підготовка	6	7	6	9	9	3	7	6	7	6	8	8	82
Участь у змаганнях		x	x			x	x	x	x	x			
Інструкторська і суддівська Практика	4	8	4	6			6		2	6	8	8	52
Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:	160	156	151	156	159	144	154	156	150	162	162	162	1872

5. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

У спеціалізованому навчальному закладі спортивного профілю, таких як фахові коледжі фізичної культури

забезпечуються відбір і спортивна орієнтація обдарованих дітей та молоді з метою досягнення високих спортивних результатів і поповнення національних збірних команд України зі стрибків на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінібатуті в поєднанні із здобуттям вихованцями (учнями та студентами) відповідної освіти. Випускники навчальних спортивних закладів одержують документ про освіту встановленого зразка.

Побудова річного циклу тренувань на всіх етапах підготовки кожного відділення розраховується на 52 тижні та залежить від етапів підготовки спортсменів (табл. 55). Виходячи з кількості годин на тиждень, що відводиться у навчально-спортивному закладі для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (таб. 56–59) і залежить від індивідуальних особливостей спортсменів.

Таблиця 55

Навчальний план багаторічної підготовки для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, години

	Вид підготовки					Разом
	Теоретична та психологічна	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко- тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи спеціалізованої підготовки						
7-й	52	246	878	36	36	1248
8-й	52	300	990	36	36	1404
9-й	52	300	990	36	36	1404
Групи підготовки до вищих досягнень						
10-й	72	416	1104	36	36	1664
11-й	72	416	1104	36	36	1664
12-й	72	416	1104	36	36	1664
Групи вищої спортивної майстерності						
1-й	104	520	1160	36	52	1872
2-й	104	520	1160	36	52	1872

3-й	104	520	1160	36	52	1872
-----	-----	-----	------	----	----	------

Таблиця 56

**План-графік річного циклу підготовки для 7-го класу спеціалізованого
начального закладу спортивного профілю, рік**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	20
2	Загальна фізична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	20	20	120
3	Спеціальна фізична	10	8	8	8	10	8	10	8	8	8	20	20	126
4	Технічна підготовка	72	82	82	78	74	78	76	74	82	82	46	52	878
5	Контрольні нормативи	9	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	36
6	Участь у змаганнях	x	x	-	-	x	-	X	-	X	x	-	x	-
7	Інструкторська та суддівська практика	4	4	-	-	6	-	4	-	4	4	4	6	36
8	Психологічна	-	-	4	-	4	-	4	4	-	-	8	8	32
9	Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:		104	104	104	104	104	96	104	104	104	104	108	108	1248

Таблиця 57

**План-графік річного циклу підготовки для 8-9-го класів
спеціалізованого начального закладу спортивного профілю, рік**

№ п/ п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	20
2	Загальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	18	18	140
3	Спеціальна фізична	12	12	12	12	12	12	12	12	12	16	18	18	160
4	Технічна підготовка	82	82	88	82	84	84	86	84	86	86	74	72	990
5	Контрольні нормативи	9	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	36
6	Участь у змаганнях	x	x	-	-	x	-	x	-	x	x	-	x	-
7	Інструкторська та суддівська практика	4	6	-	-	8	-	4	-	4	-	-	-	26
8	Психологічна	-	8	3	4	2	-	4	2	1	-	2	8	32
9	Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:		118	120	115	118	118	108	118	118	115	118	120	118	1404

Таблиця 58

**План-графік річного циклу підготовки для 10-12 го класів
спеціалізованого начального закладу спортивного профілю, рік**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	22
2	Загальна фізична	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	200
3	Спеціальна фізична	17	17	17	17	17	17	17	17	19	17	22	22	216
4	Технічна підготовка	90	99	96	90	90	90	95	86	97	92	89	90	1104
5	Контрольні нормативи	9	-	-	9	-	-	-	9	-	9	-	-	36
6	Участь у змаганнях	X	x	-	-	x	-	X	-	x	x	-	x	-
7	Інструкторська та суддівська практика	2	-	-	6	6	-	6	-	6	-	6	4	36
8	Психологічна	4	6	4	-	8	4	4	8	-	4	4	4	50
9	Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:		140	140	135	140	139	128	140	138	140	140	142	142	1664

Таблиця 59

**План-графік річного циклу підготовки для I-III курсів спеціалізованого
начального закладу спортивного профілю, рік**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2	Загальна фізична	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
3	Спеціальна фізична	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	50	350
4	Технічна підготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	1160
5	Контрольні нормативи	9	-	-	-	9	-	-	9	-	9	-	-	36
6	Участь у змаганнях	-	X	X	-	-	x	X	x	x	x	-	-	-
7	Інструкторська та суддівська практика	4	8	4	6	-	-	6	-	2	6	8	8	52
8	Психологічна	6	7	6	9	9	3	7	6	7	6	8	8	82
9	Медичне обстеження	За розкладом												
Загальна кількість годин:		160	156	151	156	159	144	154	156	150	162	162	162	1872

Зміст програмного матеріалу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю наведено у таблицях 60–61.

Таблиця 60

**Зміст програмного матеріалу для спеціалізованих навчальних закладів
спортивного профілю - школа**

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин		
	7 клас	8-9 класи	10-12 класи
<i>Теоретична підготовка – усього</i>	20	20	22
Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та в світі	1	1	1
Сучасний стан розвитку стрибків на батуті в світі	1	1	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	1	1	1
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів.	1	1	1
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Самомасаж. Самомасаж.	2	1	1
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	1	2	2
Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)	2	2	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	2	2
Планування спортивного тренування	1	1	2
Засади техніки стрибків на батуті	2	2	2
Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	2	2	1
Правила змагань, їхня організація та проведення	1	1	2
Обладнання місць занять, змагань, інвентар і догляд за ним	1	1	2
Термінологія запису елементів FIG у стрибках на батуті	2	2	2
<i>Практична підготовка</i>			
Загальна фізична підготовка	120	140	200
Хореографія	30	30	45
Акробатичні вправи	30	40	45
Гімнастичні вправи	30	30	35
Вправи легкої атлетики	10	10	25
Плавання	10	10	20
Спортивні ігри	10	20	30
Спеціальна фізична підготовка	126	160	216
Вправи на розвиток гнучкості	20	30	40
Вправи на розвиток спритності	20	30	30
Вправи на розвиток швидкості	20	30	30
Вправи на розвиток координаційних здібностей	30	40	50
Вправи на розвиток витривалості	10	10	15

Вправи на розвиток сили	10	10	15
-------------------------	----	----	----

Продовження таблиці 60

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин		
	7 клас	8-9 класи	10-12 класи
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	16	10	20
<i>Технічна підготовка - усього для батута та подвійного мінібатута, акробатичної доріжки</i>	878	990	1104
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто до 1080°	150	150	150
Елементи базової підготовки з обертанням по-сальто до 1080°, та з обертом навколо вертикальної осі до 1080°	150	150	150
Нові елементи підвищеної складності з допомогою «лонжі», з обертом по-сальто до 1440°	100	120	120
Вправи підвищеної складності розряду МС для батута			
Допоміжні вправи «школа»	100	110	110
<i>Основний програмний матеріал</i>			
Стрибки на батуті (з замірами часу польоту) та на подвійному мінібатуті з ніг на ноги	+	+	+
На батуті 1 ¼ сальто вперед в положенні «Г», «З» - 217 Г, 217 З		+	+
На батуті подвійне сальто вперед з приземленням в сід в «Г», «З» - 218Г-4 218с – 4	+	+	+
Подвійне сальто вперед в положенні «Г», «З»- 218 г, 218 з	+	+	+
Подвійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 180° на батуті та на подвійному мінібатуті в положенні «Г», «З» - 2181Г, 2181З		+	+
Подвійне сальто назад в положенні «Г», «З», «П» на батуті, подвійному мінібатуті та на доріжці - 318 Г, 318 З, 318 П	+	+	+
Подвійне сальто назад в положенні «Г», «З», «П» з обертом на 360° навколо вертикальної осі (батут, подвійний мінібатут, доріжка) - 3182 Г(2+0),(0+2), 3182 З(2+0), 3182П(0+2)		+	+
Подвійне сальто назад в положенні «Г» з обертами на 360° навколо осі (батут, подвійний мінібатут, доріжка) - 3182Г(1+1)		+	+
Подвійне сальто назад в положенні «З» з обертами на 360° навколо вертикальної осі (батут, подвійний мінібатут, доріжка) - 3182С		+	+

2 ¼ сальто назад в положенні «Г» з живота на батуті - 329Г		+	+
--	--	---	---

Продовження таблиці 60

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин		
	7 клас	8-9 класи	10-12 класи
¾ сальто назад у положенні «П» з продовженням 2 ¼ сальто назад в положенні «Г» з живота - 313П -329Г - на батуті		+	+
¾ сальто вперед з обертом на 180 ° у положенні «Г» з продовженням 2 ¼ сальто назад в положенні «Г» з живота - 2131Г -329Г - на батуті		+	+
1¾ сальто вперед з обертом на 180 ° у положенні «Г» з продовженням 2 ¼ сальто назад в положенні «Г» з живота - 2171Г - 329Г - на батуті		+	+
3/4 оберту по-сальто вперед в положенні прогнувшись з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 540° навколо вертикальної осі зі спини: 213п– 2353п (батут)	+		
1 3/4 оберту по-сальто вперед в положенні групування з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 180° навколо вертикальної осі зі спини: 217г– 2351п (батут)	+		
1 3/4 оберту по-сальто вперед в положенні групування з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 360° навколо вертикальної осі зі спини: 217г– 2352п (батут)	+		
1 3/4 оберту по-сальто вперед в положенні групування з продовженням сальто вперед в положенні пряме з обертом на 540° навколо вертикальної осі зі спини: 217г– 2353п	+	+	+
1-ша довільна вправа КМС зі спеціальними вимогами (батут, подвійний мінібатут, доріжка)	+	+	+
1-ша довільна вправа МС клас «Б» зі спеціальними вимогами (батут, подвійний мінібатут, доріжка)	+	+	+
Подвійне сальто вперед зі спини на спину:238Г (батут)		+	+
На батуті 9/4 оберту по-сальто вперед зі спини з приземленням в сід: 239Г- 4 (батут)		+	+
9/4 оберту по-сальто з 360 ° оберти навколо осі - подвійне сальто вперед на живіт: 219 Г (батут)		+	+
2 -га довільна вправа МС клас «Б» (подвійний мінібатут)		+	+
2-га довільна вправа МС клас «Б» (акробатична доріжка)	+	+	+

Первинне виконання елементів підвищеної складності за допомогою лонжі	+	+	+
Виконання контрольних нормативів з ЗФП та СФП	36	36	36

Таблиця 61

Зміст програмного матеріалу для спеціалізованих навчальних фахових закладів спортивного профілю – 1-3 курси

Розділ підготовки та зміст заняття	I -III курс
<i>Теоретична підготовка – усього</i>	24
Історія розвитку стрибків на батуті в Україні та в світі	2
Сучасний стан розвитку стрибків на батуті в світі	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на спортсменів зі стрибків на батуті	1
Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсменів.	2
Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Самомасаж.	2
Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування	2
Загальні засади методики навчання і тренування стрибунів на батуті (всі дисципліни)	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	1
Планування спортивного тренування	2
Засади техніки стрибків на батуті	2
Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрибків на батуті	2
Правила змагань, їх організація та проведення	2
Обладнання місць занять, змагань, інвентар і догляд за ним	1
Термінологія запису елементів у стрибках на батуті	1
<i>Практична підготовка – усього</i>	
<i>Загальна фізична підготовка – усього</i>	220
Хореографія	50
Акробатичні вправи	50
Гімнастичні вправи	40
Вправи легкої атлетики	30
Плавання	20
Спортивні ігри	30
<i>Спеціальна фізична підготовка – усього</i>	300
Вправи на розвиток гнучкості	50
Вправи на розвиток спритності	50
Вправи на розвиток швидкості	40
Вправи на розвиток координаційних здібностей	70
Вправи на розвиток витривалості	30
Вправи на розвиток сили	30
Вправи на розвиток швидко-силової якості	30
<i>Технічна підготовка- усього для батута та подвійного мінібатута</i>	1160

Нові елементи та елементи базової підготовки з обертанням по-сальто до 1080°	280
Нові елементи та елементи базової підготовки з обертанням по-сальто до 1080°, та з обертом навколо вертикальної осі до 1080°	280

Продовження таблиці 61

Розділ підготовки та зміст заняття	I -III курс
Нові елементи підвищеної складності за допомогою «лонжі», з обертом по-сальто до 1440°	180
Вправи підвищеної складності розряду МС для батута, акробатичної доріжки та подвійного мінібатута	240
Допоміжні вправи «школа»	180
<i>Основний програмний матеріал</i>	
Стрибки на батуті (із замірами часу польоту) та на подвійному мінібатуті з ніг на ноги	+
Подвійне сальто вперед в положенні «Г» з обертом навколо своєї осі на 540°: 360° у першому сальто та 180° у другому - 2183 Г(2+1)г	+
Подвійне сальто вперед в положенні «З» з обертом навколо вертикальної осі на 540°: 360° у першому сальто та 180° у другому - 2183 З(2+1) - на батуті та на подвійному мінібатуті	+
Подвійне сальто вперед з обертом на 900° навколо вертикальної осі в положенні «Г», «З» - 2185г, 2185с	+
Подвійне сальто вперед зі спини з обертом на 540° навколо вертикальної осі в положенні «Г», «З» - 2393г (2+1), 2393з(2+1)	+
На батуті 2 ¾ сальто вперед в положенні «Г», «З» - 21(11) Г , 21(11) З	+
На батуті потрійне сальто вперед з приземленням в сід» в «Г», «З» - 2112 Г - 4, 2112 З – 4	+
Потрійне сальто вперед в положенні «Г», «З» на подвійному мінібатуті - 2112 Г, 2112 З	+
Потрійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 180° на батуті та на подвійному мінібатуті в положенні «Г», «З» - 21(12)1 Г, 21(12)1 з	+
Потрійне сальто назад в положенні «Г», «З» на подвійному мінібатуті - 3112 Г, 3112 з	+
Подвійне сальто назад в положенні «Г», «З» з подвійними обертами навколо вертикальної осі 720° на батуті та на подвійному мінібатуті - 3184(1+3) Г, 3184(1+3) з	+
Подвійне сальто назад в положенні «Г», «З» з подвійними обертами навколо вертикальної осі 720° на батуті та на подвійному мінібатуті - 3184(3+1)Г, 3184(3+1)з	+

Подвійне сальто назад в положенні «П» з подвійними обертами навколо вертикальної осі 720° (батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка) - 3184(2+2)П	+
Подвійне сальто назад в положенні «Г», «П» з потрійними обертами навколо вертикальної осі 1080° (батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка) - 3186(3+3)Г, 3186(3+3)П	+

Продовження таблиці 61

Розділ підготовки та зміст заняття	I -III курс
Потрійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на (батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка) в положенні «Г», «З» - 31(12)2 г, 31(12)2 з	+
Потрійне сальто назад з обертом навколо вертикальної осі на 720° (батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка) в положенні «Г», «З» - 31(12)4(1+0+3)Г, 31(12)4(1+0+3) з	+
Потрійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 540° на батуті та на подвійному мінібатуті в положенні «Г», «З» - 21(12)3Г(0+0+3), 21(12)3(0+0+3) з	+
Потрійне сальто вперед з обертом навколо вертикальної осі на 360° у першому сальто та 180 ° в положенні «Г», «З» - 21(12)3(2+0+1)Г, 21(12)(2+0+1) з (батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка)	+
Подвійне сальто назад з четверними обертами навколо вертикальної осі в положенні «З» - 3188(1+7) з (батут, подвійний мінібатут, акробатична доріжка)	+
Подвійне сальто назад з четверними обертами навколо вертикальної осі в положенні «Г», «П» на батуті та на подвійному мінібатуті - 3188(3+5)Г, 3188(3+5)П	+
1-ша довільна вправа МС клас «А» на батуті та на подвійному мінібатуті	+
2-га довільна вправа МС клас «А» на батуті та на подвійному мінібатуті	+
1-ша довільна вправа МС клас «А» на акробатичній доріжці	+
2-га довільна вправа МС клас «А» на акробатичній доріжці	+
Первинне виконання елементів підвищеної складності за допомогою лонжі	+
Виконання контрольних нормативів з ЗФП та СФП	36

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Альтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 120 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк. Т. М. Левчук. – К. : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Данилов К. Ю. Роль упражнений на батуте / К. Ю. Данилов. – М. : ФиС, 1991. – 78 с.
4. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте : теоретические основы / К. Ю. Данилов. – М. : ФиС, 1978. – Стор. 64–68.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : КГИФК, 1992. – 583 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / учебник [для тренеров]: в 2 кн. // В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
7. Сосина В. Ю. Акробатика для всех : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К. : НУФВСУ, изд-вл «Олимп. лит.», 2014. – 200 с.
8. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 503 с.
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /

О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець, В. В. Флерчук. – Хмельницький : ХНУ, 2011. – 143 с.

10. Code of Points 2017-2020 Trampoline Gymnastics: FIG, web-site: fig-gymnastics.org.

11. FIG Technical Regulations 2019, Section 4, Trampoline Gymnastic, web-site: fig-gymnastics.org.

12. FIG Apparatus Norms, 2018, Trampoline Gymnastics, web-site: fig-gymnastics.org

13. Єдина спортивна класифікація України (із змінами і доповненнями). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/143>.

14. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Витяг із Наказу Міністерства молоді та спорту України від 08.04.2015 № 994 «Про затвердження Порядку забезпечення вихованців, спортсменів, учнів (студентів) та тренерів (тренерів-викладачів, вчителів зі спорту) закладів фізичної культури і спорту спортивним одягом, спортивним спеціальним взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та встановлення строків їх використання».

ПЕРЕЛІК

спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування та встановлення строків їх використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4
СТРИБКИ НА БАТУТІ			
1	Спортивний костюм	12	12
2	Бинт еластичний	3	
3	Гетри утеплені	6	
4	Гімнастичне трико (чол.)	12	
5	Гімнастичний купальник (жін.)	12	
6	Гімнастичний купальник (чол.)	12	
7	Гомілковостопи	6	
8	Кросівки	12	12
9	Накидка-напівхалат	12	
10	Наколінники	12	
11	Пояс для зігрівання спини	6	
12	Рюкзак спортивний	12	12

13	Сумка спортивна	12	12
14	Чешки	6	
15	Чохол для взуття	12	12
16	Шкарпетки	3	3

Додаток 2

Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього використання

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Батут	2
Батутна сітка	2
Комплект пружин (118 шт.)	1
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Акробатична доріжка	5
Батутна доріжка	5
Комплект підлогових матів для обкладання батутів	5
Мат безпеки	1
Поролонова подушка для страхувального столу	5
Пружина «Євротрамп»	2
Страховий комплект (підлоговий)	2
Контрольно-вимірвальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеоапаратура	5

Додаток 3

Орієнтовний план-конспект заняття зі стрибків на батуті (на великому батуті) групи початкової підготовки 1-го року навчання (загальнопідготовчий етап, базовий мезоцикл, величина навантаження мала)

Завдання:

1. Закріплення пройденого матеріалу: виконання стрибків – «групування» 110г.

2. Навчити виконувати зіскок у рупуванні з подвійного мінібатута (110 г) з фіксацією приземлення.

3. Оволодіння виконанням $\frac{1}{4}$ оберту по-сальто вперед (211) на сітці батута.

4. Розвиток здібностей координації та витривалості шляхом виконання балансу «ластівка».

Місце проведення: гімнастична зала для занять стрибками на батуті.

Спортивний інвентар: великий спортивний батут, подвійний мінібатут, гімнастичні мати, акробатична доріжка, гімнастична стінка, скакалка.

Частина заняття	Зміст	Час виконання, хв	Методичні особливості
Підготовча розминка (16 хв)	1. Шикування, перекличка. Пояснення завдань	3	Звернути увагу на дисципліну
	2. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) під час руху	3	Увага на підйом стопи
	3. Стрибки зі скакалкою	5	Рівновага тіла, стрибки на двох ногах разом
	4. Спеціально-підготовчі вправи (СПВ): комплекс вправ на гнучкість акробатичні вправи	5	
Основна (64 хв)	Зіскок у групуванні на подвійному мінібатуті		
	1. Виконання стрибків у групуванні на батуті (110 г). Закріплення пройденого	10	Увага на щільність групуванні, руки вздовж тіла
	2. Виконання прямого зіскоку вперед з подвійного мінібатута на гімнастичний мат для приземлення	10	Увага на фіксацію прямої стійки тулуба, тримати ноги разом
	3. Виконання зіскоку у групуванні вперед з подвійного мінібатута на гімнастичний мат для приземлення	10	Фіксація приземлення протягом 3 с
	Оволодіння $\frac{1}{4}$ сальто вперед з ніг (на живіт) (211)		
	1. Стрибки на колінах та з опорою рук одночасно (10-30 стрибків)	5	
	2. Виконання елемента на живіт зі стрибків «на колінах та руках» на рахунок три	10	Ноги випрямити в колінах та стегнах назад, живіт підтягнути
	3. Виконання $\frac{1}{4}$ оберту по-сальто вперед з ніг на живіт (211)	15	Уважно, щоб уникнути зайвого перегину у спині

Заключна (10 хв)	Підйом ніг у висі на гімнастичній стінці	5	Підіймати вище прямого кута
	Рівновага на одній нозі, «ластівка»	5	Тримати ноги в колінах прямими

Приблизний план-конспект заняття зі стрибків на подвійному мінібатуті групи поглибленої базової підготовки 2-го року навчання (спеціально-підготовчий етап, змагальний мезоцикл, величина навантаження середня)

Мета: оволодіння навиками виконання подвійних елементів та вдосконалення технічної майстерності виконання вправ. Розвиток здібностей швидкості.

Завдання:

1. «Шкільний» матеріал основних вправ: 110г у наскок – 2141п у зіскок; 110г у підскок – 2143 у зіскок; 214г у наскок – 214 г у зіскок.
2. Виконання змагальних вправ та з фіксацією приземлення впродовж 3 с.
3. Оволодіння навиками виконання 2181г та 318г на сітці подвійного мінібатута у підскок.

Місце проведення: гімнастична зала для занять стрибками на батуті.

Спортивний інвентар: подвійний мінібатут, великий спортивний батут, гімнастичні мати, акробатична доріжка, гімнастична стінка, скакалка.

Частина заняття	Зміст	Час виконання, хв	Методичні особливості
Підготовча (30 хв)	1. Шикування, переключка. Пояснення завдань	3	Концентрація уваги
	2. Комплекс вправ на швидкість	12	Увага на роботу рук та стоп
	4. Спеціально-підготовчі вправи (СПВ): комплекс вправ на стрибучість	5 5	Увага за постановкою спини

	акробатичні вправи комплекс вправ на швидкість		
--	---	--	--

Продовження додатка 3

Частина заняття	Зміст	Час виконання, хв	Методичні особливості
Основна (90 хв)	Шкільний матеріал, вдосконалення техніки		
	1. Виконання стрибків: 110г у наскок - 2141п у зіскок;	10	Увага на наскок, щільність групировки, руки
	2. Виконання стрибків: 110г у підскок - 2143 у зіскок;	10	Увага на фіксацію прямої стійкі тулубу.
	3. Виконання стрибків: 214г у наскок - 214г у зіскок.	10	Фіксація приземлення протягом 3 сек
	Виконання змагальних довільних вправ		
	1. Змагальна вправа 2141г у наскок - 3142 у зіскок	15	Виконання на скоку на мінібатут з відстані 2 м
	2. Змагальна вправа 314г у підскок - 2143 у зіскок	15	Утримання центру у кожній зоні
	3. Виконання 218 г та 318 г на сітці батута та сітці мінібатута	15	Слідкувати за руками над головою під час відштовхування від сітки
Заключна (15 хв)	Баланс - стійка на руках	5	Уникнути зайвого перегину в спині
	Вправи на відновлення подиху	5	
	Комплекс вправ на гнучкість	5	

Додаток 4

Система запису елементів у стрибках на батуті

Основний матеріал для стрибків на батуті, подвійному мінібатуті може бути записаний системою цифр, для стрибків на акробатичній доріжці системою цифр та знаків або термінологією FIG, таблиця якої надається у правилах змагань.

Міжнародна система більше підходить для вправ на подвійному мінібатуті, на акробатичній доріжці та елементів підвищеної складності на батуті. Але у неї є недоліки, оскільки за цією системою складно довести

напрямок обертів по-сальто та скласти вправи з елементів, які мають 1–2 чверті оберту по-сальто.

1-ша цифра визначає напрямок обертів:

«1» - без обертів;

«2» - вперед;

«3» - назад.

2-га цифра – з якого положення:

«1» - з ніг;

«2» - з живота;

«3» - зі спини;

«4» - сидячи;

«5» - з колін;

«6» - з рук та колін разом.

3-тя цифра – кількість чвертей обертів по-сальто:

«1» - $\frac{1}{4}$ по сальто;

«2» - $\frac{1}{2}$ по сальто;

«3» - $\frac{3}{4}$ по сальто;

«4» - це повний оберт навколо себе, тобто сальто.

4-та цифра – кількість обертів по 180° навколо вертикальної осі (кількість виконання піруетів):

«1» - $\frac{1}{2}$ піруету;

«2» - 1 пірует тощо.

Наприкінці літери «Г», «З», «П», «ЗН», «Д» (групування, зігнувшись, пряме, зігнувшись ноги нарізно, довільне). Додаткові характеристики: таких характеристик дві. Вони потрібні для досконалішого опису елементів. Перша додаткова характеристика (цифра) конкретизує положення тіла під час завершення елемента та торкання сітки. Допоміжні положення: до сиду, до колін, до колін та рук разом. Наприклад: 214г -4 – це сальто вперед до сиду у групуванні. Друга додаткова характеристика допомагає охарактеризувати

фази обертань під час виконання багатооберткових елементів з піруетами.
Наприклад: 2181г (0+1) - два сальто вперед з ½ піруету у другому сальто;

Для запису зв'язок або вправ потрібні деякі доповнення:

1. Темпові підскоки визначаються нулем. Кожному підскоку відповідає одна цифра (нуль), якщо їх багато, між ними ставляться крапки /0...0/.

2. Номери елементів відокремлюються один від другого комою.
Після останнього елемента вправи чи зв'язок ставиться крапка.

Для запису підготовчих вправ прийняті такі скорочення:

- руки вниз уздовж тулубу - р. вн.;
- руки в гору над головою - р. вг.;
- руки на поясі - р. н/п;
- повна координація руху рук - п/к;
- з місця - з/м;
- з кроку - з/к;
- з підскоку - з/п;
- на поролоновий мат - н/п;
- зі страховкою - з/стр.;
- на лонжі - н/л;
- до стійки на руках - до с/р.

Приклади запису елементів за міжнародною системою у таблицях
трудності:

Запис елементів у стрибках на батуті

Елемент – термін	о	< або /	Елемент - термін	о	< або /
³ / ₄ назад або вперед	3-	0.3	0.3		
Сальто вперед або назад	4 -	0.5	0.6	2 сальто з 1 ½ піруетами	8 -3 1.3 1.5
Сальто з ½ піруету	41	0.6	0.6	2 сальто з 2 піруетами	813 1.4 1.6
1 ¼ сальто з живота	5	0.6	0.7	2 сальто з 2 ½ піруетами	8-5 1.5 1.7
-					
1 ¼ сальто з ½ піруету	51	0.7	0.7	3 сальто назад	12 - - - 1.6 1.9
Сальто з піруетом	42	0.7		2 сальто з 3 піруетами	833 1.6 1.8
Сальто з 1 ½ піруетами	43	0.8		3 сальто з ½ піруетом	12 - - 1 1.7 2.0
1¾ сальто	7 -	0.8	0.9	2 сальто з 3 ½ піруетом	825 1.7 1.9

Сальто з 2 піруетами	44	0.9	
1 ¼ сальто з 1 ½ піруетами	53	0.9	
Два сальто назад ---	8	1.0	1.2
2 сальто з ½ піруетом 81		1.1	1.3
2 сальто з піруетом 811		1.2	1.4
2 ¾ сальто ---	11	1.3	1.5

3 сальто з піруетом	12 1-1	1.8	2.1
3 сальто з 1 ½ піруетами	12 - - 3	1.9	2.2
3 сальто з 2 піруетами - 3	12 1	2.0	2.3
3 сальто з 3 піруетами 2 2	12 2	2.2	2.5
4 сальто з ½ піруетом - 1	16 - -	2.3	2.7
4 сальто з піруетом - 1	16 1 -	2.4	2.8

Запис елементів у стрибках на акробатичній доріжці

Елемент	Термін	трудність
Рондат		0.2
Переворот вперед		0.2
Фляк		0.2
Темпове		0.3
Сальто назад	О	0.5
Сальто назад зігнувшись	<	0.6
Сальто назад	/	0.6
Сальто вперед	.О	0.5
Сальто вперед	.<	0.6
Бокове сальто	О	0.5
Бокове сальто	<	0.6
Сальто вперед з ½ піруетом	.1	0.6
Сальто назад з ½ піруетом	1	0.6
Сальто назад з 1 піруетом	2	0.7
Сальто назад з 1½ піруетами	3	0.9
Сальто назад з 2 піруетами	4	1.1
Сальто назад з 2 ½ піруетами	5	1.4
Сальто назад з 3 піруетами	6	1.7

Елемент	Термін	Трудність
Подвійне сальто з ½ гвинта (твіст)	1- О	2.2
Подвійне сальто з ½ гвинта (твіст)	1 - <	2.4
Подвійне сальто назад з ½ гвинта	1 – О	2.2
Подвійне сальто назад з ½ піруету	1 - <	2.4
Подвійне сальто назад з ½ г піруету	1 - /	2.6
Подвійне сальто вперед з ½ піруету	.1- О	2.2
Подвійне сальто вперед з ½ пірует	.1 - <	2.4
Пірует – заднє	2 – О	2.4
Пірует – заднє	2 - <	2.6
Пірует – заднє	2 - /	2.8
Пірует – пірует	2 2 О	3.2
Пірует – пірует	2 2 /	3.6
Пірует - два піруету	2 4 О	4.4
Пірует - два піруету	3 3 / 4 2 /	4.8
2 гвинта - 2 піруетом	4 4 /	6.4
Потрійне сальто назад	--- О	4.5
Потрійне сальто назад	--- <	5.1
Потрійне сальто назад	--- /	5.7

Сальто назад з 3 ½ піруетами	7	2.1
Сальто назад з 4 піруетами	8	2.5
Сальто назад з 5 піруетами	10	3.5
Подвійне сальто назад	-- O	2.0

Потрійне сальто назад з ½ піруету	1—O	5.4
Потрійне сальто назад з ½ піруету	1 -- <	5.9
Потрійне сальто назад з 1 піруетом	2 – O	6.3
Потрійне сальто назад	// <	5.9

Елемент	Термін	трудність
Подвійне сальто назад	-- <	2.2
Подвійне сальто назад	-- /	2.4
Подвійне сальто вперед	.—O	2.0
Подвійне сальто вперед	-- <	2.2
Подвійне сальто боком	-- O	2.0
Подвійне сальто боком	-- <	2.2

Елемент	Термін	Трудність
Потрійне сальто назад з 1 піруетом	2 -- <	6.9
Четверне сальто назад	---- O	8.0

Запис елементів у стрибках на подвійному мінібатуті

Елемент	Термін	Трудність
Сальто	(4 -) O	0.5
Сальто	(4 -) <	0.6
Сальто	(4 -) /	0.6
Сальто з ½ піруетом	(4 1) O	0.7
Сальто з ½ піруетом	(4 1) <	0.7
Сальто з ½ піруетом	(4 1) /	0.7
Сальто з 1½ піруетами	(4 3)	1.2
Сальто з 2½ піруетами	(4 5)	1.9
Сальто з 3½ піруетами	(4 7)	2.8

Елемент	Термін	Трудність
Сальто	(4 -) O	0.5
Сальто	(4 -) <	0.6
Сальто	(4 -) /	0.6
Сальто з гвинтом	(4 2)	0.9
Сальто з 2 піруетами	(4 4)	1.5
Сальто з 3 піруетами	(4 6)	2.3
Сальто з 4 піруетами	(4 8)	3.3
Сальто з 5 піруетами	(4 10)	4.5
2 сальто	(8 - -) O	2.0

2 сальто з ½ піруетом	(8 - 1)	О	2.4
2 сальто з ½ піруетом	(8 - 1)	<	2.8
2 сальто з ½ піруетом	(8 - 1)	/	3.2
2 сальто з ½ піруетом	(8 1 -)	О	2.4
2 сальто з ½ піруетом	(8 1 -)	<	2.8
2 сальто з ½ піруетом	(8 1 -)	/	3.2
2 сальто з 1½ піруетами	(8 2 1)	О	3.2
2 сальто з 1½ піруетами	(8 2 1)	<	3.6
2 сальто з 1½ піруетами	(8 2 1)	/	4.0
2 сальто з 1½ піруетами	(8 - 3)	О	3.2
2 сальто з 1½ піруетами	(8 - 3)	<	3.6
2 сальто з 1½ піруетами	(8 - 3)	/	4.0
2 сальто з 2½ піруетами	(8 2 3)	О	4.0
2 сальто з 2½ піруетами	(8 2 3)	<	4.4
2 сальто з 2½ піруетами	(8 2 3)	/	4.8
2 сальто з 2½ піруетами	(8 - 5)	О	4.0
2 сальто з 2½ піруетами	(8 - 5)	<	4.4
3 сальто з ½ піруетом	(12 - - 1)	О	5.1
3 сальто з ½ піруетом	(12 - - 1)	<	5.9

2 сальто	(8 - -)	<	2.4
2 сальто	(8 - -)	/	2.8
2 сальто з піруетом	(8 1 1)	О	2.8
2 сальто з піруетом	(8 1 1)	<	3.2
2 сальто з піруетом	(8 1 1)	/	3.6
2 сальто з піруетом	(8 2 -)	О	2.8
2 сальто з піруетом	(8 2 -)	<	3.2
2 сальто з піруетом	(8 2 -)	/	3.6
2 сальто з піруетом	(8 - 2)	О	2.8
2 сальто з піруетом	(8 - 2)	/	3.6
2 сальто з 2 піруетами	(8 2 2)	О	3.6
2 сальто з 2 піруетами	(8 2 2)	/	4.4
2 сальто з 2 піруетами	(8 1 3)	О	3.6
2 сальто з 2 піруетами	(8 1 3)	<	4.0
2 сальто з 2 піруетами	(8 1 3)	/	4.4
2 сальто з 3 піруетами	(8 2 4)	О	4.4
2 сальто з 3 піруетами	(8 2 4)	/	5.2
2 сальто з 3 піруетами	(8 1 5)	О	4.4
2 сальто з 3 піруетами	(8 1 5)	<	4.8

2 сальто з 4 піруетами	(8 4 4) О	5.2
2 сальто з 4 піруетами	(8 4 4) /	6.0
3 сальто	(12 - - -) О	4.5

Додаток 5

СКОРОЧЕННЯ У ПРОГРАМІ:

1. ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
2. ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності
3. СДЮШОР – спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
4. ФКФК - фаховий коледж фізичної культури
5. УФГ – українська федерація гімнастики
6. FIG (МФГ) – Міжнародна федерація гімнастики
7. ЗФП – загальна фізична підготовка
8. СФП – спеціальна фізична підготовка
9. ФФП – функціональна фізична підготовка
10. КМС – кандидат у майстри спорту
11. МСУ – майстер спорту України
12. МСМК – майстер спорту міжнародного класу
13. ЗМС – заслужений майстер спорту
14. В.п. – вихідне положення
15. Г – виконання елемента у положенні «групування»
16. З або С – виконання елемента у положенні «зігнувшись» або «складка»
17. П – виконання елемента у положенні «пряме»
18. СН – виконання елемента у положенні «складка ноги нарізно»
19. ПМБ – подвійний мінібату

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1 СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ.....	4
1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки	4
1.2 Мета і завдання спортивної підготовки	4
1.3 Зміст видів підготовки спортсменів.....	5
1.4 Етапи спортивної підготовки.....	27
1.5 Побудова тренувального процесу на основі періодизації.....	30
1.6 Структура і зміст спортивного відбору.....	34
1.7 Вікові особливості спортивної підготовки.....	35
2 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	38
2.1 Комплектування та наповнення груп	38
2.2 Засади організаційно-навчального процесу.....	41
2.3 Планування спортивної підготовки.....	49
2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	50
3 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
3.1 Групи початкової підготовки.....	53
3.1.1 Організація та методика спортивного відбору.....	53
3.1.2 Основний матеріал.....	54
3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	65
3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки	68
3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	69
3.1.6 Система контролю.....	69
3.1.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	69
3.2 Групи базової підготовки.....	73
3.2.1 Організація та методика спортивного відбору.....	73
3.2.2 Основний матеріал	74
3.2.3 Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	85
3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	86
3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	88
3.2.6 Система контролю.....	89
3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	90
3.3 Групи спеціалізованої підготовки.....	96
3.3.1 Організація та методика спортивного відбору.....	96
3.3.2 Основний матеріал.....	96
3.3.3 Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	103
3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	104

3.3.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	105
3.3.6	Система контролю.....	105
3.3.7	Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	106
3.4	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	110
3.4.1	Організація та методика спортивного відбору.....	110
3.4.2	Основний матеріал.....	112
3.4.3	Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	117
3.4.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	118
3.4.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	119
3.4.6	Система контролю.....	119
3.4.7	Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.....	120
4	ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ.....	123
4.1	Групи спортивного удосконалення.....	123
4.2	Групи вищої спортивної майстерності.....	123
5	СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	125
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	134
	ДОДАТКИ	136

СТРИБКИ НА БАТУТІ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальна за випуск *А. Б. Штефан*

Редакторка *В. Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж