УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 6
от 1 февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____А.П. Покотило
приказ от 1 февраля 2023 г. № 39-О

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

Этапы обучения
этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет

(Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 878, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 года № 1142)

Составители программы: Минасян Артур Максимович,
старший тренер-преподаватель;
Прокопова Светлана Михайловна,
тренер-преподаватель;
Анисимова Елена Владиславовна,
заместитель директора
по методической работе

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Цели Программы по виду спорта «прыжки на батуте»	3
1.2.	Задачи Программы и деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте»	4
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп	4-5
2.2.	Объём Программы	5-6
2.2.1.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6-8
2.2.2.	Объём соревновательной деятельности	8-9
2.3.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9-12
2.4.	План воспитательной работы	12-15
2.5.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	15-19
2.6.	План инструкторской и судейской практики	19-21
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	21-23
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23-24
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	24-25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»	25-27
3.4.	Требования к участию в спортивных соревнованиях	27
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»	27-34
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»	34-43
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	43
5.1.	Характеристика вида спорта	43-44
5.2.	Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения	44-45
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	45-46
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	46-48
6.3.	Иные условия реализации Программы	49-51
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	51-52
7.	**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**	52-53

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее–Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (далее -Учреждение)на этапе начального обучения (НП) и тренировочном этапе (УТ).

Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31октября 2022г.№ 878 (далее–ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и

подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей возраста от 7 до16 лет.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов обучающихся на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Продолжительность этапа НП-2 года (НП-1; НП-2). Этап УТ- 5 лет (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5).

На этап НП зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап УТ (этап спортивной специализации) до трех лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах НП и УТ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других

организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель-ность этапа	Возраст зачисления	Наполняе-мость (чел.)
Начальной подготовки	2	7	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	8	4

Учебно-тренировочные группы в отделении прыжков на батуте комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

При зачислении на обучение осуществляется тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

2.2. Объём Программы

Программа рассчитана на 52 недели в год (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего учебно-тренировочного оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки во время отпуска или командировки тренера-преподавателя, в праздничные дни).

Таблица 2

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	624

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

на этапе НП - 2 часов;

на этапе УТ(этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.2.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации Программы спортивной подготовки применяются:

групповые учебно-тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; в том числе с использованием дистанционных технологий.

самостоятельная подготовка;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

текущая и промежуточная и аттестация.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Кроме организованных занятий обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Одной из форм спортивной подготовки является самостоятельная работа. Она осуществляется в праздничные дни и во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировках.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно—тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдаются требования по соблюдению техники безопасности.

Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Изучение теории осуществляется в форме 10-45 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия.

Используются наглядные пособия, схемы, аудио-видео материалы, выполнения отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Учебно-тренировочные мероприятия. УТМ - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждение в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно--тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другимвсероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальнымспортив ным соревнованиям субъекта РФ		14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприя-тия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании, таблица 4.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	---	1	2	2
Основные	1	1	2	2

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: *контрольные, отборочные, основные,* с учетом особенностей вида спорта «прыжки на батуте», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане разделы Программы:
общая и специальная физическая подготовка
технико-тактическая подготовка
теоретическая подготовка
самостоятельная подготовка
инструкторская и судейская практика
учебно-тренировочные занятия
спортивные соревнования
антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия
медико-биологическое обследование и являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, таблица 5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап НП		ТЭ (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка(%)	30-35	30-35	20-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25
3.	Участие в соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	1-2

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в

случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10			12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
1.	Общая физическая подготовка	32% 75час	30% 94час	21% 108час	21% 108час	20% 104час	18% 112час	18% 112час
	Самостоятельная работа	*28час*	*34час*	*40час*	*40час*	*25час*	*50час*	*50час*
2.	Специальная физическая подготовка	25% 59час	26% 81час	25% 130час	25% 130час	26% 135час	20% 125час	20% 125час
	Самостоятельная работа			*20час*	*20час*	*15час*	*20час*	*20час*
3.	Техническая подготовка Тактическая подготовка	25% 59 час	25% 78час	30% 156час	30% 156час	30% 156час	38% 237час	38% 237час
4.	Участие в спортивных соревнованиях	2% 5 час	2% 6 час	5% 26 час	5% 26 час	6% 31 час	7% 44час	7% 44час
5.	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	12% 28час.	12% 38 час	8% 42 час	8% 42 час	8% 42 час	7% 44 час	7% 44 час
	Самостоятельная работа	*8час*	*14час*	*20час*	*20час*	*20час*	*20час*	*20час*
6.	Инструкторская практика Судейская практика	2% 5 час	2% 6час	8% 42 час	8% 42 час	8% 42 час	7% 44 час	7% 44 час
	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	1% 2 час	1% 3 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 9 час	1,5% 9 час

7.	Контрольные мероприятия	2% 5 час	2% 6 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 9 час	1,5% 9 час
8	Спортивная подготовка	198 час	264час	440час	440час	440чс	528час	528час
	Самостоятельная работа	*36 час*	*48час*	*80час*	*80 час*	*80 час*	*96 час*	*96 час*
Общее количество часов в год		234 100%	312 100%	520 100%	520 100%	520 100%	624 100%	624 100%

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка обучающихся осуществляется во время отпуска тренера-преподавателя, выходных и праздничных дней, на которые выпадают учебно-тренировочные занятия.

Часы на проведение самостоятельной работы выделены за счёт разделов физической и теоретической подготовки (самых безопасных в плане выполнения заданий в домашних условиях).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. План воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающихся, приобретение ими умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств.

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

трудовое воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований

личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

формирование общественного поведения;

использование положительного примера;

стимулирование положительных действий (поощрение).

предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срокипровеления
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Феде-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	рации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.5.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»,

размещенных на сайте РАА РУСАДА:

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В примерный план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Таблица 8

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются нача-льные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопин-говое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются началь-ные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведе-нии мероприятия: Сценарий -/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть систе-мы антидопинг. образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировоч-ный этап (этап спортивной специализаци и)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.6. План инструкторской и судейской практики

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам.

Обучающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, ее содержанием, технологией формирования соответствующих двигательных навыков.

Инструктор должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части занятия и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал.

С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочного занятия тренер – преподаватель должен поручать проведение той или иной его части отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку этой его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и при сдаче зачета на звание инструктора уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап

Первый год.

Освоение терминологии, принятой в прыжках на батуте.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими отдельные упражнения, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Судейство отдельных упражнений в своей группе.

Третий год.

Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические элементы. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению технике выполнения отдельных акробатических и прыжковых упражнений.

Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Выполнение обязанностей судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

Составление комплексов упражнений.

Проведение комплекса упражнений по физической и специальной подготовке. Судейство на соревнованиях в младших группах отделения спортивной акробатики.

Пятый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке и проведение их с группой обучающихся.

Проведение подготовительной и основной части занятия в группах этапа НП. Выполнение обязанностей судьи, секретаря во время промежуточной аттестации в учебно-тренировочных группах этапа НП.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению состав-лять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом техни-ческих элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для обучения в Учреждении допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов

построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе, конкретизированы в данной Программе и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта ««прыжки на батуте»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение общими знаниями об антидопинговых правилах;

соблюдение антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта ««прыжки на батуте»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта ««прыжки на батуте»;

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

овладение правилами безопасности при занятиях видом спорта ««прыжки на батуте» и применения их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

овладение основными методами саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

овладение знаниями об антидопинговых правилах;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получение спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимой для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы определяется текущей и промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «прыжки на батуте».

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап по виду спорта «прыжки на батуте» представлены в таблицах 11и 12.

Таблица 11

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой переклад. 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение "мост". И.п лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастич перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп.	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

Таблица 12

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «прыжки на батуте»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
			ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	не более с	9,8	9,5	9,4	9,2	9,0	9,7	9,6	9,5	9,3	9,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		125	150	160	170	180	120	140	155	165	170
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее количество раз	12	12	13	15	15	8	8	9	10	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее количество	4	5	5	6	7	-	-	-	-	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее количество	-	-	-	-	-	9	10	10	10	10
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее количество	15	20	22	24	26	15	20	22	24	26
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	не менее см	45	45	40	35	30	40	40	35	30	20
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	не менее количество	5	7	8	10	10	-	-	-	10	10
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	не менее количество раз	-	-	-	10	10	5	7	8	10	10
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	не более см	10	8	8	6	5	10	8	8	6	5
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	не менее количество	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14

3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)												
3.1.	НП-1	"третий юношеский спортивный разряд", "										
	НП-2	второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"										
3.2.	ТЭ-1	"третий спортивный разряд",										

3.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа обязательный, основной документ, составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

4.1. Учебный материал Программы

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Например, в группах начальной подготовки (7-10 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап (специализацию в избранном виде прыжков на батуте).

При подборе средств и методов подготовки, определении дозировки и объёма, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста, сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью.

Ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Также надо иметь в виду, что обучающиеся этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей.

Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств обучающихся

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте совершенствуются менее ускоренно.

Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с

элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту и длину. Метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка

Программный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах подготовки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

сохранение равновесия и балансирования;

упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на гимнастических снарядах: Перекладина.

Висы и размахивания в висе

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой. Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусьях.

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей.

Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный.

Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

Упражнения на кольцах.

Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные. Размахивание в висе.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки.

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег

на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полу-приседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноимённые.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полу-шпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

Специальная двигательная подготовка:

упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка:

простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30,50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке.

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Группы начальной подготовки

НП-1

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батутом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

НП-2

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы

по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочные группы

УТ-1

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трёх прыжков.

УТ-2

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

УТ-3

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

УТ-4,5

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее освоение и совершенствование программы I разряда

(индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4.2. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов*: подготовительного, соревновательного и переходного*.

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер**.**

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от показателей контроля (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований.

Основные задачи подготовительного периода:

развитие физических качеств;

разучивание отдельных элементов и «связок»;

изучение программы соответствующего разряда;

специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка,

теоретическая и психологическая подготовка;

становление спортивной формы обучающихся.

Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные задачи соревновательного периода:

совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ;

достижение высокого уровня спортивной формы;

психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода:

постепенное снижение тренировочной нагрузки;

переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой учебной группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Учебно-тематический план теоретической подготовки. Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка и т.д.) как элемент теоретических знаний.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность теоретической подготовки в гребном спорте создание представлений о гребле как виде спорта.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных..

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировочного занятия.

Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий или планировать на время самостоятельной подготовки обучающихся.

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводитсянесколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 13.

Таблица 13

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	**Объем времени в год (минут)**	**Сроки прове-дения**	**Краткое содержание**
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спорт-сменов. Чемпионы и призеры ОИ
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о ФК и спорте. ФормыФК. . Ф.К. как средство воспитания трудо-любия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закалива-ния. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самокон-троле при занятиях ФК и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спор-тивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положе-ние о спортивном соревновании. Организационная работа по подготов-ке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участни-ков спортивных соревнований. Систе-ма зачета в спортивных соревновани-ях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на ТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	. Ф.К и спорт как социальные фено-мены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Меж-дународный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортив-ным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	» 60/106	декабрь-май	Классификация спорт. инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые. Системные волевые качества личности
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Годовые планы-графики

В годовых планах-графиках распределения программного материала часы для самостоятельной подготовки выделяются из разделов общей физической подготовки и теоретической подготовки для обучающихся начального этапа 1 и 2 года обучения.

Для обучающихся тренировочного этапа возможно выделение часов самостоятельной работы из раздела «специальная физическая подготовка».

Годовые планы-графики на каждый этап обучения представлены в таблицах 14-20.

Таблица 14

Годовой план
распределения учебных часов для групп НП-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	3	3	1		47
	Самостоятельная работа					*6*		*2*				*6*	*14*	*28*
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	4		59
3	Технико-тактическая подготовка	2,5	5,5	6,5	3,5	3	6	5,5	6,5	4	6	6		59
4	Участие в спортивных соревнованиях				2					2		1		5
5	Психологическая Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7			20
	Самостоятельная работа				*2*							*2*	*4*	*8*
6	Инструкторская Судейская практика	2			1					2				5
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия		1							1				2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2								2		1		5
	Спортивная подготовка													198
	Самостоятельная подготовка													96
	Общее количество часов	19.5	19.5	19.5	19.5	21	18	19.5	19.5	21	18	21	18	234

Таблица 15

Годовой план распределения учебных часов для групп НП-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	3		60
	Самостоятельная работа					*4*						*12*	*18*	*34*
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	3		81
3	Технико-тактическая подготовка	5	7	10	8	7	7	5	9	9	7	4		78
4	Участие в спортивных соревнованиях				2			2		2				6
5	Психологическ Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2		24
	Самостоятельная работа						*2*	*2*				*4*	*6*	*14*
6	Инструкторск Судейская практика	1	2						1		2			6
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия	1				1			1					3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1					1		2				6
	Спортивная подготовка													264
	Самостоятельподготовка													48
	Общее количество часов	19.5	19.5	19.5	19.5	21	18	19.5	19.5	21	18	21	18	312

Таблица 16

Годовой план распределения учебных часов для групп УТ-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	14	14	10	12	7	8	11	10	5	8	7		106
	Самостоятельная работа					*4,5*	*1,5*	*1,5*		*1.5*	*1.5*	*6*	*19,5*	*36*
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3		35
3	Технико-тактическая подготовка	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3		47
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическ Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	1	0,5		4.5
6	Инструкторск Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия			1	1									2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									5				5
9	Спортивная подготовка													
10	Самостоятельная подготовка													

Таблица 17

Годовой план
распределения учебных часов для групп УТ-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	16	21	4	4	10	17	17	17	16	16	16	20	179
	Самостоятельная работа			32	32	6								70
2	Специальная физическая подготовка	10	8	4	4	8	10	10	10	10	10	10	10	104
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	13	12			12	12	12	13	13	13	13	12	125
4	Участие в спортивных соревнованиях	1				1	1					1	1	5
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1	2	1	1	11
	Самостоятельная работа			4	4	2								10
6	Инструкторская практика Судейская практика					1		1		1		1	1	5
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	1	1			1	1	1	1	1	1			8
8	Контрольные мероприятия	1				1	1	1	1	1	1	1		8
	Всего часов	43	43	44	44	43	43	43	43	43	44	43	44	520

В каждой учебной группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных обучающихся старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Характеристика вида спорта

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

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для

тренировки вестибулярного аппарата.

После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов.

Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов. Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году, а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году. В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр.

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

индивидуальные прыжки на батуте;

прыжки на акробатической дорожке;

синхронные прыжки;

прыжки на двойном мини-трампе.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Требования к выступлению:

акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков;

элементы должны быть разнообразными;

упражнения должно выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.

Прыжки на акробатической дорожке — выполнение быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Двойной минитрамп – одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего выполнения элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

5.2. Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения

Выявление сильнейших спортсменов происходит на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В прыжках на батуте присутствуют 4 личные дисциплины и 3 командные.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами.

В прыжках на акробатической дорожке спортсмены исполняют серии прыжков с передним, задним или боковым вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов.

Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц, координацию.

В этом виде спорта велики требования к сохранению равновесия и балансу при скоростном движении в безопорном положении.

Под влиянием занятий прыжками на батуте развивается проприоцептивный контроль движений - дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движения.

Движения спортсменов во время выполнения соревновательных комбинаций чаще всего симметричные, одновременные, поочередные. Локомоция происходит вертикально (многократные выпрыгивания).

Высокие требования в прыжках на батуте предъявляются к поддержанию ритма движений спортсменов, антиципации, согласованию движений, к контролю перемещений ОЦМ и эффективному опорному взаимодействию (с поверхностью трамплина).

Наиболее важный режим работы мышц для представителей этого вида спорта - плиометрический.

Таким образом, прыжки на батуте - сложно-координационный вид спорта, в котором требуется высокий уровень владения телом (класс «телесной ловкости»), выносливость, высокая стабильность двигательных навыков и помехоустойчивость;

Базовые правила техники безопасности при прыжках на батуте: одновременно на батуте может находиться только один человек;

прыгать на батуте разрешается только в носках или чешках;

спортивная форма должна быть удобной - трико, футболка, длинные волосы следует собирать в "пучок";

обязательна система страховки при приземлении вне батута; обязательное присутствие тренера-преподавателя на занятии.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к кадровому составу Учреждения

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Образовательный и учебно-тренировочный процесс в отделении прыжков на батуте в Учреждении реализуют два тренера-преподавателя первой квалификационной категории. Один из них Мастер спорта СССР по прыжкам на батуте.

Оба тренера-преподавателя имеют высшее профессиональное образование.

Регулярно один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

В Учреждении соблюдаются Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, предусматривающих (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ,таблица 21;

обеспечение спортивной экипировкой, таблица22.

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

1.	Куб-подставка (66 х75 х90 см)	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	20
3.	Мостик гимнастический	штук	1
4.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
5.	Пояс утяжелительный	штук	4
6.	Скакалка гимнастическая	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Стенка гимнастическая	штук	4
9.	Тренажер	штук	2
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
11.	Утяжелители для ног	комплект	10
12.	Утяжелители для рук	комплект	10
13.	Магнезница для рук	штук	1
14.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40

Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"

15.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
16.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1

Для спортивных дисциплин "двойной мини-трамп", "двойной мини-трамп - командные соревнования"

17.	Двойной мини-трамп	комплект	1
18.	Дорожка для разбега (2,5 х100 х2500 см)	штук	1
19.	Зона приземления для двойного мини-трампа	штук	1
20.	Рулетка 20 м	штук	1
21.	Обкладочные маты на раму двойного мини-трампа	комплект	1

Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"

22.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
23.	Секундомер	штук	2
24.	Синхроаппарат	комплект	1
25.	Страховочные столы	комплект	2
26.	Маты на страховочные столы	комплект	2
27.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
28.	Напольные маты	комплект	2

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Футболка	штук	на обучающего	-	-	-	-
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-

5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	-	-

6.3. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка, осуществляется в праздничные и каникулярные дни, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования

к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития.

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда.

Совершенствование зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и

подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

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

На занятиях использовать только объемный материал, соответствующий возрасту обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящимся по всем сторонам батута.

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

Батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками.

Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений;

подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок).

Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении учащегося, держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает обучающегося на землю. При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи обучающегося необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения.

К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;

во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;

выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности

обучающегося;

при явной неуверенности или боязни обучающемуся необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;

если обучающемуся при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;

во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,

широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);

применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность обучающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В учебно-тренировочном процессе используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,

созданию правильного двигательного представления,

формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

проводка - сопровождение обучающегося по всему движению или по отдельной фазе,

фиксация – задержка обучающегося тренером-преподавателем в определенной точке движения,

подталкивание – кратковременная помощь при перемещении обучающихся снизу вверх,

поддержка – кратковременная помощь при перемещении обучающегося сверху вниз,

подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,

сочетание всех этих приемов.

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

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
8. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
9. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. *Техника безопасности.* Занятия по прыжкам на батуте, акробатике, *nabatute.ru/oferta.html*

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице 24. И является неотъемлемой частью Программы.

Таблица 24

План физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения мероприятия	Участники мероприятия
1	Участие в официальных всероссийских соревнованиях	в соответствии с положением о проведении соревнований	спортсмены организации (в соответствии с положением о проведении соревнований)
2	Участие в официальных региональных соревнованиях		
3	Участие в официальных соревнованиях муниципальных образований субъекта Российской Федерации		
4	Участие в контрольных соревнованиях, проводимых организацией		
5	Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к спортивным соревнованиям	в соответствии с положением об учебно-тренировочных сборах	спортсмены организации (в соответствии с положением об УТС)
6	Участие в специальных учебно-тренировочных сборах		
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в соответствии с графиком проведения мероприятия	спортсмены организации