

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»**

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
от «01» августа 2023 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ОГБУ ДО СШОР № 3
И.А. Заклепкина
приказ от 11.08.2023 № 59-1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 878

Адресат программы:

Обучающиеся от 7 лет и старше

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки – 1-3 года;

Учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:

Андреева О.В. – инструктор-методист ОГБУ ДО СШОР № 3,
Голубкова И.Ю.- тренер-преподаватель по прыжкам на батуте
высшей квалификационной категории, Заслуженный тренер России

г. Иваново 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

2.1. Характеристика вида спорта.

2.2. Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте».

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.4. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

2.6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования;

иные виды (формы) обучения (индивидуальные планы).

2.7. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.8. Календарный план воспитательной работы.

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.10. План инструкторской и судейской практики.

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

- 1) Программный материал тренировочных групп этапа начальной подготовки
- 2) Программный материал тренировочных групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).
- 3) Программный материал тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства.
- 4) Программный материал тренировочных групп этапа высшего спортивного мастерства.

4.2. Примерный Учебно-тематический план.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия

6.2. Кадровые условия

- 1) Укомплектованность Учреждения педагогическими, и иными работниками.
- 2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «прыжки на батуте» в ОГБУ ДО СШОР № 3 (далее – Учреждение) с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 878 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» от 06.12.2022 года № 1142., а так- же:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказа министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».

- Приказа министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов

учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

2.1. Характеристика вида спорта

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

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии:

- определенных способностей у обучающихся к данному виду спортивной деятельности,
- современной системы подготовки спортсменов,
- соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

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

Система спортивной подготовки занимающихся прыжками на батуте определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально

возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель-средство-результат, включая сам процесс деятельности.

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

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

- Повышение социальной значимости спорта;
- Повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- Рост спортивно-технических результатов;
- Обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития прыжков на батуте:

- Профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- Обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- Рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- Поиск новых сложных упражнений;
- Повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- Доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- Интенсификация тренировочного процесса; ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
- Быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- Увеличение количества стартов до 12-15 в годичном цикле подготовки;
- Стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- Интенсификация НИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, тренажеров, устройств и технических средств контроля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;
- Улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- Централизация подготовки национальных сборных команд.

2.2. Спортивные дисциплины вида спорта

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте» определяются Учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта таблица № 1

Спортивные дисциплины, вида спорта «прыжки на батуте»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп - командные соревнования	021	006	1	8	1	1	Я
индивидуальные прыжки	021	001	1	6	1	1	Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
синхронные прыжки	021	002	1	8	1	1	Я

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

На этап начальной подготовки 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 начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (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 контрольным 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 таблица № 2

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	1-3	до года	7
		свыше года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до трех лет	8
		свыше трех лет	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		13
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		15

2.4. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Для успешного осуществления многолетних учебно-тренировочных занятий обучающихся на каждом учебно-тренировочном этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- Многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов занятий детей, подростков, юношей, девушек и взрослых обучающихся на всех этапах такой подготовки.

- При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений таблица № 3.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до года	8-16
	свыше года	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет	4-8
	свыше трех лет	
Совершенствования спортивного мастерства		2-6 ✓
Высшего спортивного мастерства		1-5 ✓

✓ - Количественный состав группы может быть скорректирован (приказом руководителя Учреждения) в зависимости: наличия обучающихся в данных этапах, места проведения учебно-тренировочных занятий территориально, предоставление определенной площади в безвозмездное пользование в спортивных объектах.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) состав обучающихся не должен превышать двух кратного количества, рассчитанного с учетом федерального стандарта

спортивной подготовки по спортивному ориентированию. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивному ориентированию

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающимся, и определяется решением педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, частично не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, но показывающие определенные спортивные результаты в сторону улучшения, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки еще один год.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка в учебно-тренировочном процессе рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью или долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки
таблица № 4.

Таблица № 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказ № 999).

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

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика; промежуточная и итоговая (в случае ее проведения) аттестация. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебно-тренировочных занятий и контроля в одну принципиальную схему годового цикла занятий.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

В группах этапа начальной подготовки, этапа учебно-тренировочных, занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной из основных форм учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам самостоятельно.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной

подготовки, строгой преемственности задач, средств методов построения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен проходить в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября, и рассчитан на 52 недели, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая периоды: индивидуальные учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Период самостоятельной подготовки организовывается на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 3 Приказа № 634)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно), может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – два часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п.п. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающимися двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением 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 № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся 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 «прыжки на батуте»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются 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 мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные; с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждения указывается примерное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Количество участия и проведения спортивных соревнований указывается в текущем годовом учебно-тренировочном плане подготовки обучающихся Учреждения.

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 Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования сборных команд данного субъекта РФ команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно) может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение (тренеры-преподаватели) составляют и используют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ивановской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на тапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» (далее - учебный план) 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 часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно. Указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса: определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

Учебно-тренировочный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

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, а также включающее инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные и другие мероприятия.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки на батуте".

Пример Годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки в ОГБУ ДО СШОР № 3. Таблица № 7
 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
 на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (чел)						
		8-16		4-8		2-6		1-5
		1.	Общая физическая	82-109	109-145	119-124	112-149	83
2.	Специальная физическая	65-78	78-124	130-156	124-166	167	150	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	6-8	26-50	43-58	67	75	
4.	Техническая подготовка	61-93	82-108	156-186	237-316	374	468	
5.	Тактическая подготовка	4-6	9-5	10-16	12-24	17	18	
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-3	15-12	16-16	20	18	
7.	Психологическая подготовка	4-6	3-3	10-12	12-15	17	18	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-4	4-4	4-6	6-6	6	4	
9.	Инструкторская практика	3-6	6-4	20-24	24-33	33	37	
10.	Судейская практика	3-6	6-4	20-24	24-33	33	37	
11.	Медицинское обследование, медико-биологические мероприятия	2-2	2-2	2-4	4-4	6	6	
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	8-10	10-12	10	12	
13.	Самоподготовка	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	По плану	По плану	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832	936	

2.8. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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 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.	В течение года
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 Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, 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 обучающихся.
		В течение года

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование обучающимися 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. Так же, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в виде спорта прыжки на батуте в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство Учреждения вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «прыжки на батуте».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.10. Планы инструкторской и судейской практик.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и имеет большое воспитательное значение. У обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 10 по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики.

1	НП, УТ(СС)	Уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем
2	НП, УТ(СС)	- Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе;
3	У(ТСС)	- Привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со обучающимися младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил спортивных соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ, ВСМ	- Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с обучающимися младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила спортивных соревнований, вести протокол спортивных соревнований, уметь выполнять обязанности спортивного судьи, секретаря, секундометриста и т.д.

5	ССМ, ВСМ	-Самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок; - знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри Учреждения и в муниципалитете.
6	ССМ, ВСМ	Выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи по спорту.

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №11.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция	3 мин само- и

		мобилизующей направленности	гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин.
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в спортивных соревнованиях и свободный от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия
После микроцикла спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительных учебно-тренировочных занятий
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительных учебно-тренировочных занятий
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как

отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования; в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла спортивных соревнований; после макроцикла спортивных соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание,
- физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна),

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям;
- проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку,
- упражнения для мышечного расслабления,
- сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и спортивных соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима учебно-тренировочных занятий и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце учебно-тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать

одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышать уровень физической подготовленности;
- овладевать основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получать общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладевать общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретать знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладевать теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- закреплять и углублять знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получать уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или стремиться к выполнению норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками(далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые указаны в таблицах № 12, 13, 14, 15.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа Минспорта № 634)

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки Программой предусмотрено проведение ежегодной итоговой аттестации, это отражается в локальных актах Учреждения.

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.

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 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 перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6

2. Нормативы общей 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". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение.	см	не менее		не менее	
			5		6	
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической 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. Фиксация положения.	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 № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение.	см	не менее	
			45	40
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях.	количество раз	не менее	
			5	-
2.4	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу.	количество раз	не менее	
			-	5
2.5	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол».	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на
этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2	Упражнение "складка". Исходное положение	см	не более	
	Стоя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.		10	
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу.	количество раз	не менее	
			20	7
2.4	Из виса на гимнастической перекладине	количество раз	не менее	

	подъем ног до касания перекладины.		6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			13	14
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2	Упражнение "складка". Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	не более	
			10	
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу.	количество раз	не менее	
			30	10
2.4	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины.	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта « прыжки на батуте».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки.

1) Программный материал тренировочных групп этапа начальной подготовки

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

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. 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.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание мяча на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка.

Программный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки 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.

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;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10 повторений за один подход;
- прыжки на акробатической дорожке.

Так же в специальную физическую подготовку на этапах начальной подготовки включают:

- 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. 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;
- 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 и 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- фляк8

- 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;

- саховое 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;
- затыжное 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.

Хореографическая подготовка.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колени или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная

волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; тоже с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в

различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Техническая подготовка

1- й год обучения - прыжки на батуте, знакомство со снарядами (батутами), изучение техники безопасности при занятиях на батуте.

2- й год обучения - прыжки на батуте, повторить программу 1-го года обучения. Соединения, связки, включающие базовые прыжки. Выполнить норматив юношеских разрядов квалификационной программы по прыжкам на батуте.

2) Программный материал тренировочных групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. 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. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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. 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.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м). Прыжки в высоту, длину.

Специальная физическая подготовка.

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.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, отработка приземления;

- 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;

- отработка прыжков на время.

Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30,50 и 80 повторений за один подход; -прыжки на акробатической дорожке.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, 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.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево - с места, темпового подскока и разбега. Рондаты. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока и разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180 - полпируэта, пируэт. 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.

Прыжки на батуте:

- 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. Двойное сальто с вращением на 540 градусов.

Прыжки на ДМТ:

- 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;

- сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты;

- двойное сальто вперед и назад;
- двойное сальто вперед с полвинтом.

Хореографическая подготовка

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д. Различные соединения из пройденных элементов.

Техническая подготовка.

1- й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение 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 2-3 прыжков.

2- й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте, включение в программу занятий синхронных прыжков.

3- й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одинакова, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4- й и 5-й год обучения. Прыжки на батуте. Основной направленностью этого

этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

3) Программный материал тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства

1-й год обучения. Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

2-й год обучения. Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

4) Программный материал тренировочных групп этапа высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка в группах высшего спортивного мастерства

1-й год обучения. Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы мастера спорта.

Примерный Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 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 закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой 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 спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры 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. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	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.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	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
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	» 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе,
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	» 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>~ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки на батуте" основаны на особенностях вида спорта "прыжки на батуте" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "прыжки на батуте", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки на батуте" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ивановской области по виду спорта "прыжки на батуте" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "прыжки на батуте" не ниже всероссийского уровня.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочные занятия в спортивном комплексе начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п.3.6.2.СП 2.4.3648-20)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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 № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

N	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Сетка для батута	штук	2
3.	Рама для батута	штук	2
4.	Комплект пружин для батута	комплект	2
5.	Брусья гимнастические	штук	1
6.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
7.	Лонжа универсальная	комплект	3
8.	Куб-подставка (66x75x90 см)	штук	2
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12.	Пояс утяжелительный	штук	4
13.	Скакалки гимнастические	штук	10
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	4
16.	Тренажер	штук	2
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
18.	Утяжелители для ног	комплект	10
19.	Утяжелители для рук	комплект	10
20.	Магнетизма для рук	штук	1
21.	Магнетизма (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка-командные соревнования»			
22.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
23.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп -командные соревнования»			
24.	Двойной минитрамп	комплект	1
25.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
26.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1

27.	Сетка для ДМТ	штук	1
28.	Комплект пружин для ДМТ	комплект	1
29.	Рулетка 20 м	штук	1
30.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «индивидуальные прыжки- командные соревнования»			
31.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
32.	Секундомер	штук	3
33.	Синхроаппарат	комплект	1
34.	Страховочные столы	комплект	2
35.	Маты на страховочные столы	комплект	2
36.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
37.	Напольные маты	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия

1) Укомплектованность Учреждения педагогическими, и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или 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).

6.3. Информационно-методические условия

Перечень информационного обеспечения:

- *список литературных источников:*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте - Приказ Минспорта России № 878 от 31.10.2022 г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте» утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 N 1142.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О

физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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);

9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Менхин, А. В. Батут в тренировке гимнаста : метод. разработки. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортивной гимнастике / А. В. Менхин ; РГАФК. - М., 1996. - 27 с.

11. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. - М. : Физическая культура, 2015. - 132 с.

12. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. - М. : Физ. культура, 2010. - 36 с

13. Прыжки на батуте : программа для спец. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИФКиС Респ. Беларусь. - Минск, 2007. - 104 с.

- *Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:*

1. Министерство спорта Российской Федерации - minsport.gov.ru

2. Министерство просвещения России - edu.gov.ru

3. Министерство науки и высшего образования РФ- minobrnauki.gov.ru

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

5. Олимпийский комитет России - olympic.ru

6. РУСАДА - <http://rusada.ru>