

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1» города Кирова**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Учреждения
Протокол от «28» марта 2023 г. № 1



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
«прыжкам на батуте
(дисциплина акробатическая дорожка)»**

Срок реализации программы 10-12 лет

Составители:
Журавлева Е.И. – заместитель директора
по СП
Перешейна Е.В. – старший тренер-
преподаватель
(высшая квалификационная категория)

Киров, 2023

	Название раздела	№ страницы
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»	4
2.2.	Структура системы многолетней подготовки	7
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	9
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	34
2.7.	Календарный план воспитательной работы	35
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	39
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	43
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46
3.	Система контроля	48
3.1.	контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	50
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 	50
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 	51
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 	53
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 	54
4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	55
	Учебно-тренировочные мероприятия	58
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	59
	Обеспечение спортивной экипировкой	61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	62
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	63
	Перечень информационного обеспечения	64

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжков на акробатической дорожке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 878 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Кирова (далее МБУ ДО СШ № 1) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденной приказом Минспорта России № 1142 от 06.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития спортсменов от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий,
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «прыжки на батуте».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке акробатов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие этапы многолетней подготовки. Представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения учебно-тренировочного процесса по годам обучения, схемы построения годовых циклов, допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных прыгунов как единого непрерывного процесса, даны конкретные рекомендации по планированию и организации учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Программа охватывает все этапы подготовки юных прыгунов, раскрывает последовательность обучения детей, переход их от одного этапа к другому:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «прыжки на батуте»

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

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

- прыжки на батуте;
- акробатические прыжки;
- двойной минитрамп.

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

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь

всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, методического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения;

- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы подготовки прыгунов на батуте:

- многоуровневость (отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки);

- сложность;

- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;

- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять структуру и содержание двигательных заданий.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

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

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

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

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

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность,

изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии

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

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

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, батутист может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий,

ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

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

6. *Принцип методической управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

2.2. Структура системы многолетней подготовки

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность учебно-тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут

выступать начиная с 15 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания тренировочных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Федеральным стандартом спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «прыжки на батуте»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Направленность: разносторонняя физическая подготовка занимающихся, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также -теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

батуте»;

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

--повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Примечание 1: при комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп, не превышает двукратного количества обучающихся.

Примечание 2: в связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

Примечание 3: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 4: Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причин в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований программы;
- по окончании обучения.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в том числе самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки на период отпуска тренера) и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

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

Примечание:

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается спортивной школой, реализующим программу спортивной подготовки.

2. Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

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

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия:

- *групповые учебно-тренировочные занятия.*

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

Практические занятия являются основной формой подготовки прыгунов.

В процессе *учебно-тренировочных занятий* осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка технических основ. Особое значение в ряду учебно-тренировочных занятий прыгунов высокой квалификации занимают *интегральные тренировки*, которые проводятся в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Важную роль в подготовке прыгунов имеют *контрольные* уроки. На этих занятиях осуществляется проверка физической, технической и тактической подготовки прыгунов.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению прыгунов после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок.

Восстановительные мероприятия предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

В процессе *комплексных* учебно-тренировочных занятий, которых, надо отметить, большинство в учебно-тренировочном процессе прыгунов, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- **самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- **работа по индивидуальным планам.**

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

Периодизация подготовки прыгунов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	–	–	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Соревнования - это особая сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности при их максимальном проявлении. Это специально организованные мероприятия, участники которых сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта в строго регламентированных условиях борьбы за первенство.

В соревновательном упражнении совокупность двигательных действий (движений) направлена на достижение максимально возможного спортивного результата.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов или команд и распределении их по ступеням иерархической лестницы от первого места до последнего.

Проводятся соревнования в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников соревнований высшего ранга. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные отборочные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных

соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

Иные виды (формы) обучения:

- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

Общая физическая подготовка (для всех групп)

1. Строевые упражнения.

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

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

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

ходьбы на бег и обратно.

2. Общеразвивающие упражнения.

- основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.;
- основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук: сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук;
- движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны, круги руками;
- основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.
- основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа;
- полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный;
- седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений;
- упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений;
- ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля;
- прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой;

- различные

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.

- упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

3. Упражнения в равновесии.

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

4. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

5. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

- с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

6. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

- подвижные игры для различных возрастных групп;

- музыкальные игры;
- игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики;
- волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

7. Легкоатлетические упражнения.

- бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м);
- кросс по пересечённой местности и с препятствиями;
- прыжки в высоту и длину;
- метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

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.

1. 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, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30,50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке

- группировка: сидя, лёжа на спине, стоя;
- перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения;
- кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков;
- полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку;
- перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями;
- колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега;
- рондат. Переворот с головы разгибом;
- перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног;
- перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк;
- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на

батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом;

- маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата;

- сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись;

- затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись;

- полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке;

- двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист.

- двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, 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.

Техническая подготовка

Прыжки на батуте

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды освоения отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин (см. таблицу № 1).

Таблица № 1.

Мужчины Элемент	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1101-104	3	4										
140-4	4											
1401- 1 1402- 1	3	4										
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										

1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2322	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								
2141-С		1	3	4								
2141-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215-2151		1	4									
2152			1	3	4							
217-Г			1	2	4							
217-С				1	3	4						
2181-Г			1	2	3	4						
2181-С				1	2	3	4					
2183-Г					1	2	3	4				
2183-С						1	3	4				
2185-Г							1	2	3	4	I	
2185-С							1	1	2	2	4	
2183-Г 2+1							1	3	4			
2183-С 2+1								1	3	4		
2183-П 2+1									1	3	4	
2185-С										1	3	4
2185-П (2+3)											1	4
21 (11)								1	2	3		
21 (12) 1-Г									1	2	3	4
21 (12) 1-С										1	2	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113	1	4										
313	1	3	4									
3131				3	4							
314-Г	1	4										
314-С		2	4									

314-Π		1	4									
3142		1	2	4								
3144				1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315		1	2	3	4							
3141-3151					3	4						
3171						3	4					
318-Γ			1	2	3	4						
318-C				1	2	3	4					
318-Π					1	2	3	4				
3182-Γ 1+1					1	2	3	4				
3182-C 1+1						1	2	4				
3184-Γ 1+3								3	4			
3184-C 1+3									2	4		
3186-C 1+5									1	2	3	4
3184-Γ 2+2							1	2	4			
3184-Π 2+2									3	4		
3186-Π 3+3									1	2	4	
31(12)2-Γ 1+1									1	2	3	4
31(12)2-C 1+1										1	2	4
231-2311	4											
2313		3	4									
232-2321	4											
2322	1	4										
2323		4										
234		4										
2342			1	4								
2351		1	4									
2353				1	4							
2355					1	2	4					
2391								1	4			
222	4											
2231		4										
2271					1	4						
321-3211	4											
322	3	4										
3221	4											
3222		4										
3223		4										

324		1	4									
325-Г		1	4									
325-С			1	4								
325-П				4								
3252				1	4							
329								1	3			
332	4											
3321	4											
333	4											

Таблица 2.3.3.1.2.

Женщины Элемент	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
1101-1104	3	4										
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4		4										
1403-4		4										
1404-4			1	4								
241	4											
243		1	2	4								
211	4											
2411	4											
2322		1	4									
2413			4									
2111	4											
2113			1	4								
213		2	4									
214-Г	1	4										
214-С		1	4									
2141-Г		1	2	4								
2141-С			1	4								
2141-П			1	2	4							
2143				1	4							
2145						1	2	3	4	1		
215			1	4								
217-Г				1	3	4						
217-С					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-С						1	2	3	4			
2185-Г									1	2	3	4
2185-С										1	2	4

2183-Г 2+1								2	3	4		
2183-С 2+1								1	2	3	4~	
2183-П 2+1										1	3~	4
21(12)1-Г									1	2	3	4
21(12)1-С										1	3	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									
313		2	4									
3131		1	3	4								
314-Г	2	4										
314-С	1	2	4									
314-П		1	2	4								
3142		1	2	4								
3144			1	1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315			1	2	4							
318			1	2	3	4						
3171					1	3	4					
318-С				1	2	2	3	4				
318-П							1	2	4			
3182-Г 1+1						1	2	4				
3182-С 1+1							1	3	4			
3184-Г 1+3								1	2	3	4~	
3184-С 1+3									1	2	3	4
3184-Г 2+2								1	2	3	4	
3184-П 2+2									1	2	3	4
3186-П 3+3										1	3	4
232												
2321												
2322	4											
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
2351			1	4								
2353				1	2	3	4					
2355							1	2	3	4		
2391									1	2	3	4
222	4											
2231			1	4								
2271				1	2	3	4					

322	4												
3221	4												
3222	1	4											
3223		2	4										
324		1	2	4									
325-Г		1	2	4									
325-С			1	3	4								
325-П				1	2	3	4						
3252					1	2	4						
329										1	2	3	
332	4												
3321	4												
333	1	4											

Примечание. 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд,

3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);

- четвертая цифра: количество поворотов (1-вращение на 180° - полвинта).

Прыжки на двойном минитрампе

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном мини -трампе и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды освоения отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Программный материал для мужчин

Повторение программного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов (см.таблицу № 2).

Таблица № 2.

Подскок	Соскок	Возраст (лет)											
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									

	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги		2	3	4									
врозь													
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4									
Прыжок винтом			2	3	4								
	Прыжок винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45				1	1	2	2	3	3	4			
	45			1	1	2	3	3	4				
801o					1	1	2	2	3	4			
	801o				1	2	2	3	4				
801<									3	3			
						1	2	2					
	801<					1	2	2	3	4			
803o							1	1	2	2	3		
	803o						1	2	2	3			
803<								1	2	2	3	3	4
	803<							1	2	2	3	4	
805o									1	2	3	3	
	805o								1	2	3	4	
805<									1	2	2	3	
	805<								1	2	3	4	
											4		
821o							1	1	2	2	3		
	821o						1	2	2	3	4		
821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/									1	2	3	4	
	821/								1	2	3	4	
823<									1	2	2	3	
	823<								1	2	3	4	
12001o									1	1	2	2	
	12001o								1	1	2	2	3

И

12001<										1	1	2	
	12001<								1	1	2	2	
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3				
	800/				1	2	2	3	4				
811o						1	2	2	3	3			
	811o					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	И	
	811<							2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4
	813o							1	2	2	3	4	
813<									1	2	3	3	
	813<								1	2	3	4	
815<									1	2	2	3	
	815<								1	2	3	4	
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/									1	2	3	3	
	822/								1	2	3	4	
833/									1	1	2	2	
	833/								1	2	2	3	
12101o										1	1	2	
	12101o								1	1	2	2	
12101<											1	2	
	12101<									1	2	2	

Примечание. 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на

предыдущих этапах подготовки.

Программный материал для женщин

Таблица

Подскок	Соскок	Возраст											лет)
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
Прыжок с винтом		1	3	4									
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4
803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
821o								1	1	2	2	3	4
	821o							1	1	2	2	3	4

	821o							1	2	2	3	4	
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
823<													1
	823<												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													
	12001<												1
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o						1	1	2	2	3	4		
	800o					1	2	2	3	4			
800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/							1	1	2	2	3	4	
	800/						1	2	2	3	4		
811o								1	2	2	3	3	
	811o							1	2	2	3	4	
811<									1	1	2	2	
	811<								1	2	2	3	
813o										1	2	2	
	813o									1	2	2	
813<													1
	813<												1
815<													1
	815<												1
822o											1	2	2
	822o										1	2	2
822/													1
	822/												1
833/													1
	833/												1
12101o													
	12101o												
12101<													

12101<												
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание. 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Прыжки на акробатической дорожке

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Программный материал для мужчин

Повторение программного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3—5 элементов.

Программный материал для мужчин

Повторение программного материала предыдущих лет. Элементы в соответствии с описанными выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3—5 элементов.

Таблица .

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперед	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперед с прыжка (длинный)												
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ¹ / _A винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ^X / _A винтом		1	1	2	3	3	4					

Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ^{хА} винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ^{хА} винтом (твист) Г-810о					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ^{хА} винтом (твист) С-810<					1	1	2	2	3			
Двойное сальто назад с ^{хА} винтом (твист) Г-820о				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С-820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С-802/					1	1	2	2	3			
Двойное сальто назад с 1 ^{хА} винтами-821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами-833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

Примечание. 1 - ознакомление и детализированное изучение элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Программный материал для женщин

Таблица

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперед	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							

Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ¹ / _A винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ^X / _A винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ^X / _A винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4	1	—		
Двойное сальто назад П					1	2	2	3				
Двойное сальто назад с ^X / _A винтом (твист) Г-810o					1	2	2	2	3	3		
Двойное сальто назад с ^X / _A винтом (твист) С-810<						1	2	2	2	3		4
Двойное сальто назад с винтом Г-820o				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С-820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С-802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 ^X / _A винтами-821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами-833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

Примечание. 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 — закрепление и совершенствование элемента; 3 — выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения

тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности - обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ 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
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		8	4		2	1	
		1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23

2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Спортивные соревнования (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

2.7. 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 по спортивной акробатике 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-	В течение года

		<p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
1.3.		<p>Посещение обучающимися мастер – классов тренеров-преподавателей высшей категории</p> <p>Посещение обучающимися дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в акциях, флэш-мобах, посвященных ЗОЖ. <p>Мероприятия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - на преодоление зависимостей (вредных привычек); - регулярность медицинского контроля; - на формирование ценностей здорового образа жизни. 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного 	В течение года

		<p>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);</p> <p>Организация и проведение диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование уровня знаний, обучающихся о здоровом питании; - мониторинг состояния здоровья обучающихся; - проведение бесед, конкурсов; - оформление информационных стендов 	
2.3	Средства восстановления	<p>Восстановительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж; • водные процедуры: душ, бассейн, море; • витаминизация: травы, настойки и поливитамины; • пассивный отдых: дневной и ночной сон; <p>• отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки.</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение тематических бесед и диспутов, праздников; - посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); - регулярное посещение музеев; - беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами, интересными людьми; 	В течение года

	и спортсменов на соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий; - проведение соревнований различного уровня; - трудовые сборы и субботники; - взаимосвязь с общеобразовательными школами и школьными организациями. 	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - конкурсах рисунков, стихов о др. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков у обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - - выразительные примеры выдающихся спортсменов; - - мониторинга, самоанализы, 	В течение года

		<p>самоотчёты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зучение специальной литературы. <p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по видам спорта; <p>Конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на лучшую спортивную игру с использованием спортивного инвентаря; - костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей. 	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	<p>Для воспитания коллектива единомышленников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение совместных мероприятий с тренерами-преподавателями, родителями, сотрудниками спортивного учреждения; - сохранение народных, культурных традиций народов России; - создание собственных традиций Учреждения; - туристические походы; - родительские собрания; - мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску обучающихся; - торжественное вручение наград, поощрений. 	В течение года

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по прыжкам на батуте. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

сотрудничество при тестировании спортсменов;

использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование – процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в баскетболе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в баскетболе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об

антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Веселые старты «Честная игра» - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. - Раскрытие перед юными спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» -Онлайн обучение на сайте РУСАДА -антидопинговая викторина «играй честно» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год 	<p>Научить спортсменов и родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Формирование у занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные консультации спортивного врача. • Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по 	В течение года	<p>Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать

	<p>недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. • Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей. 	<p>решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.</p> <p>- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.</p>
--	--	--

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения, в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. Обучающиеся в процессе учебно-тренировочных занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их.

Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Прыгуны - перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах ССМ. Прыгуны должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др. Итогом результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья».

Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, прыгуны с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в спортивной акробатике терминологией и «командным языком» для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. <p>Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в спортивной акробатике терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); - во время проведения занятий наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять; - вести дневник, учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

	Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ. - составлять простые комбинации (взаимодействия) для младших спортсменов отделения спортивной акробатики. - знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольное соревнование. - получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом

Возможный учебный план семинара по подготовке инструкторов-общественников по виду спорта «спортивная акробатика»

ТЕМА	Кол-во часов
Теоретические занятия:	
Физическая культура и спорт в России	2
Обзор развития и состояния вида спорта «спортивная акробатика»	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль.	3
Организация работы секции, групп, команд	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Оборудование мест занятий. Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейство	2
Методические занятия:	
Техника и методика обучения группировкам, кувырмам, стойкам и страховкам	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия:	
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	2
ИТОГО:	40

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

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной акробатики, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся; профилактика травм и заболеваний; организация лечения обучающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	восстановительные средства
Этап начальной подготовки	- медицинское обследование проводится один раз в год в условиях поликлиники по месту жительства	- водные процедуры закаливающего характера, теплые ванны;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной	- рациональные режимы дня, сна, питания; - полноценный сон; - активный отдых; - прогулки на свежем воздухе; - тренировки в благоприятное время суток; - спортивный

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>работоспособности)</p> <p>-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера</p> <p>-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности);</p> <p>-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p>	<p>массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой);</p> <p>- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);</p> <p>- ванны (контрастные, вибрационные, соляные, хвойные, жемчужные) и другие физиотерапевтические процедуры;</p> <p>- парные и суховоздушные бани, бассейны 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);</p> <p>- кислородотерапия;</p> <p>- витаминизация, особенно в зимний период;</p>
--	---	--

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятия прыжками на батуте.

Медицинские показания и рекомендации лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте»:

- готовность к физическим нагрузкам, оценка спортивной формы;
- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подбор оптимального уровня нагрузок и режима учебно-тренировочных занятий;
- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- поддержание здоровья прыгунов, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов

III. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить 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;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить 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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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;
- выполнить 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня 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.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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
1. 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 специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост».	с	не менее		не менее	

	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		5	6
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			4	3
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			15	15

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	
			юноши	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».	см	не менее	

	Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение		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»		

**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	
			юниоры	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 – 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	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 виса 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 виса 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. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

1-2-й год спортивной подготовки

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

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Тренировочные группы (ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)

1-й год спортивной подготовки

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

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

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

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одинакова. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. 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.

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одинакова.

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

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

1-5-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

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

Группы спортивного совершенствования (СС-1, СС-2, СС-3)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и освоение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках.

Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложнённой произвольной программы.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Дальнейшее совершенствование и освоения новых элементов и соединений, составление и совершенствование произвольной программы, а также действующей обязательной программы мастеров спорта.

Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, хореограф при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров.

Во всех группах (до 70% от общего количества тренировочных часов) занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением и привлечением необходимых

специалистов (хореограф, аккомпаниатор и другие).

движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 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.

5.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1

18.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»,			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	шт	на обучаю щегося	—	—	—	—	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	шт	на обучаю щегося	—	—	—	—	1	1	1	1
3.	Футболка	шт	на обучаю щегося	—	—	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	шт	на обучаю щегося	—	—	-	-	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучаю щегося	—	—	—	—	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;

спортивных врачей;
научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по прыжкам на батуте, особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:
использование методических материалов и дневников тренера;
посещение тренерских семинаров;
посещение судейских семинаров;
получение актуальной информации в сети Интернет.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программ.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по прыжкам на батуте, рекомендовано:

использование методических материалов и дневников тренера;
посещение тренерских семинаров;
посещение судейских семинаров;
получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов страны и зарубежья;
консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по прыжкам на батуте, рекомендовано:

получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов страны и зарубежья;
консультации с более опытными спортсменами;
беседы с тренером.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте - Приказ Минспорта России № 694 от 30 августа 2013 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
4. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
5. Акробатика. Правила соревнований. - Краснодар
6. Анцупов Е.А. 50 лет российской акробатики. - Воронеж: Из-во им. Болховитинова, 1999. -90с.
7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 328 с.
8. Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности. - Краснодар: КубГАФК, 2002. -52 с.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.:ФиС., 1985, -170с.
10. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы // Учебное пособие. - Смоленск, 1990, -140с.
11. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФиС. - 1980, -106с.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. - Краснодар, 1995. - 130 с.
13. Гусев Н.П. Эффективные средства совершенствования технического мастерства в групповой акробатике: Автореф. дис. канд.пед.наук. - М., 1991. - 23с.
14. Единая Всероссийская спортивная классификация на 2014 - 2017 гг.
15. Коркин В.П. Юбилей спортивной акробатики: История, факты, люди. - Краснодар: Кн. Из-во, 1993. - 318 с.
16. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополь, 1994. - Т.1,2. - 405с.
17. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 317с.
19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. -М.: Наука спорту, 2000, -204с.
20. Мкртычан В.Н., Болобан В.Н., Коркин В.П. Подготовка акробатов: физическая, техническая, психическая, тактическая: Метод. рекомендации. - Краснодар: КГИФК. 1993,-42с.
21. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Автореф. дис. докт.пед.наук. - Краснодар, 2000, -50с.
22. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой

квалификации (структура, содержание, управление). - Краснодар: КубГАФК, 2000. -185с.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: АО КД «Олимпийская литература», 1997, -583 с.
24. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационнооздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток. - Краснодар, 2002 , -75с.
25. Правила соревнований по виду спорта прыжки на батуте
26. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
27. Скакун В.А. Техника и методика обучения акробатическим прыжкам высшей и рекордной сложности: Автореф. дис. канд.пед.наук. -Киев, 1987, - 23с.
28. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры /Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981,-238с.
29. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта //Учебно-методическое пособие. - Краснодар. 1998. - 105с.
30. Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебник для ИФК. - М.:ФИС, 1987
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
32. Чернышенко Ю.К., Пиллюк Н.Н., Баландин В.А. Методика отбора юных акробатов 7 - 10 лет на этапах начальной и начальной специализированной подготовки. Учебное пособие.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация прыжков на батуте России trampoline.ru
2. Федерация прыжков на батуте Ставропольского края rusprofile.ru
3. 2014/02/Учебная-программа.бое <http://acrobat-tlt.ru/wp-content/uploads>