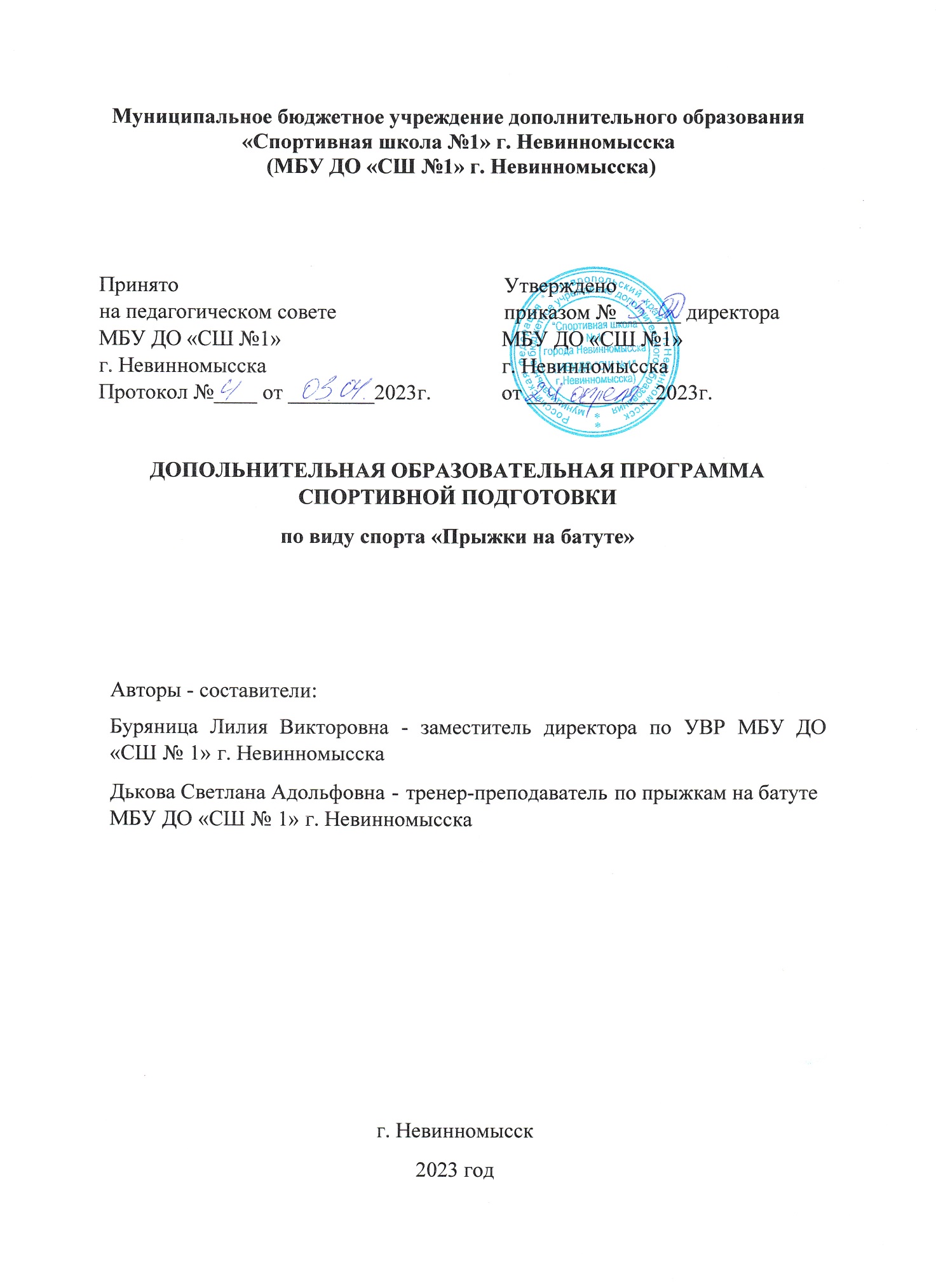
****

**Оглавление**

1.Общее положение…………………………………………………………...3

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»………………………………….3

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»………………………………….4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………...5

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………………………6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………………8

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………9

2.4. Годовой учебно-тренировочный план………………………………....14

2.5. Календарный план воспитательной работы…………………………...18

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………...28

2.7. План инструкторской и судейской практики…………………………32

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………35

3. Система контроля…………………………………………………………38

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях………………………………………………………..38

3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………40

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки………………………………………………………………………….40

4.Рабочая программа………………………………………………………45

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………..45

4.2. Учебно-тематический план…………………………………………….54

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…………………………………………………………69

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………….70

6.1. Материально-технические условия……………………………………70

6.2. Кадровые условия……………………………………………………….76

6.3. Информационно-методические условия………………………………77

**1.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022г. №878 (далее – ФССП).

таблица 1

**Наименования спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Прыжки на батуте» -0210001611Я

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| индивидуальные прыжки | 021 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| индивидуальные прыжки командные соревнования | 021 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| синхронные прыжки | 021 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

## Программа разработана муниципальным бюджетным учреждениям дополнительного образования «Спортивная школа №1» г. Невинномысска (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденной Приказом Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. № 1142, а также следующих нормативно правовых актов:

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

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

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

- Приказ Минздрава России от 2.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет следующие этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее-НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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

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

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

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Индивидуальные прыжки – дисциплина, характеризующаяся высокими непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Данная дисциплина демонстрирует разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них.

Выполнение прыжков осуществляется с хорошей координацией, позами тела, техникой и с сохранением высоты прыжков. Индивидуальные прыжки представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении.

Спортивные соревнования у взрослых спортсменов, ка правило, проходят в 3 этапа: предварительные спортивные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов, не повторяющемся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, состоящие лишь из одного произвольного упражнения.

Каждый член команды выполняет два упражнения в предварительных спортивных соревнованиях и одно произвольное упражнение в финале.

Оценкой команды за каждый этап является сумма трех наивысших оценок, полученных членами команды за каждый этап.

Синхронные прыжки.

Проводятся между синхронными парами, состоящими из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские пары соревнуются отдельно). Спортсмен имеет право выступать только в одной синхронной паре.

Спортивные соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных спортивных соревнованиях и одного произвольного упражнения в финальных спортивных соревнованиях.

Партнеры выполняют одни и те же одинаковые элементы в одно и тоже время (опережение своего партнера более чем на половину элемента не допустимо), начинают упражнение стоя лицом в одну сторону.

В данной дисциплине не требуется выполнение поворотов по винтовому вращению, в одну сторону.

Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу

мышц, координацию. В этом виде спорта велики требования к сохранению равновесия и балансу при скоростном движении в безопорном положении. Под влиянием занятий прыжками на батуте развивается проприоцептивный контроль

движений–дифференцирование характеристик движения.

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

История вида спорта берет свое начало в 1930-х годах. Вначале это была

система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрёл инженерДжордж Ниссен (США). В 1948 состоялся первый национальный чемпионат США. В 1955 батут пробивается в Пан-Американские Игры и, наконец, в Европу через швейцарского первопроходца Курта Бехлера. Шотландия была первой в Европе страной, которая создала в 1958 году свою собственную Национальную Федерацию.

В 1985 году дисциплина оказалась в программе Всемирных Игр в Лондоне. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом.

# **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

Зачисление поступающих в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от законных представителей или опекунов обучающегося, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, заполненную анкету обучающегося. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд«кандидат в мастера спорт», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Спортсмены должны иметь спортивное звание « мастера спорт РФ», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальное - максимальное наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет) | Минимальная Наполняемость групп (человек) | Максимальная  Наполняемость групп (человек |
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 8 | 16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | 5 | 8 | 4 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1-2 | 2 |

**2.2. Объем программы**

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3).

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов  в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 18 | 20 |
| Общее  количество часов в год | 234 | 312 | 512 | 512 | 624 | 624 | 728 | 932 | 1040 |

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно -тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружение;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

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

Учебно-тренировочные-мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблице 4.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | - | - | 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 | | |

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

**Спортивные соревнования.**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте».

Соревнования в прыжках на батуте – часть процесса спортивной подготовки, которым понимается соревновательных стартах. Соревнования в прыжках на батуте по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждённый общероссийским спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта «прыжки на батуте», положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договор с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании по виду спорта «прыжки на батуте».

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования, 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут, носит как официальный, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать нависший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Организация организует работу спортивной подготовки в течении всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорту «прыжки на батуте», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорту «прыжки на батуте» определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «прыжки на батуте» с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки-2 часов;

- в группах учебно-тренировочного этапа- 3 часов;

- в группах ЭССМ и ЭВСМ – 4 часов.

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице 6.

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

Таблица 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 и психологическая подготовка % | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-10 | 7-9 | 6-8 |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика% | 1-3 | 1-3 | 8-12 | 8-12 | 8-14 | 8-14 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-3 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» указан в таблице 7.

Таблица 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды 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-й | 2-й | | | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | 4-й | | | 5-й | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | | | 10 | 10 | | | 12 | | | 12 | | | | 14 | | | 18 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | | 3 | | | 3 | 3 | | | | 3 | | 3 | | | | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8-16 | | | 4-8 | | | | | | | | | | | | | | | 2-4 | 1-2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | | 82 | 109 | | 109 | | | | 109 | | | 124 | | | 124 | | | 131 | | 94 | 104 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | | 70 | 78 | | 130 | | | | 130 | | | 156 | | | 156 | | | 145 | | 187 | 166 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | 2 | 4 | | 26 | | | | 26 | | | 31 | | | 31 | | | 51 | | 74 | 83 |
| 4. | Техническая подготовка | | 56 | 90 | | 156 | | | | 156 | | | 187 | | | 187 | | | 264 | | 421 | 520 |
| 5. | Тактическая подготовка | | 4 | 6 | | 16 | | | | 16 | | | 22 | | | 22 | | | 25 | | 24 | 22 |
| 6. | Теоретическая под готовка | | 10 | 12 | | 20 | | | | 20 | | | 20 | | | 20 | | | 20 | | 20 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка | | 2 | 4 | | 10 | | | | 10 | | | 16 | | | 16 | | | 20 | | 21 | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 2 | 2 | | 6 | | | | 6 | | | 6 | | | 6 | | | 6 | | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика и судейская практика | | - | 3 | | 42 | | | | 42 | | | 50 | | | 50 | | | 58 | | 75 | 83 |
| 10 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 2 | 2 | | 2 | | | | 2 | | | 6 | | | 6 | | | 4 | | 8 | 8 |
| 11 | Восстановительные мероприятия | | 2 | 2 | | 3 | | | | 3 | | | 6 | | | 6 | | | 4 | | 6 | 8 |
| Вариативная часть , формируется Организацией: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | Общее количество часов в год | 234 | | 312 | | 520 | | 520 | | | 624 | | | 624 | | 728 | | | 936 | | 1040 |

**2.5.** **Календарный план воспитательной работы**

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

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной

школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

**Формы организации воспитательной деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. внутригрупповая  2. межгрупповая  3. межшкольная | 4. внешкольная  5. массовая, общешкольная  6. работа с семьей и общественностью |

**Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:**

1. Принятия юного спортсмена как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).

2. Ориентация на социально-ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).

3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир, здоровый образ жизни.

4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

**Основные направления содержания воспитательной работы:**

План реализуется в единстве тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в :

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России, историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание – воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей, воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим , к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание-формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия-развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда( своего и других людей), ориентация н а трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания-воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Основные направления воспитательной работы спортивной школы: Здоровье:

-защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

-организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями.

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;

-воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;

-воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга;

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам. Общение: - передача подросткам опыта социального общения.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | |
| **Этап начальной подготовки (первый год обучения)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1. | Организация встреч обучающихся с известными спортсменами/тренерами  (тренерами-преподавателями) | Встреча, беседа | октябрь | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Поход в Тебердинский лес | май | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | Посещение городского музея боевой славы | март | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение конкурса на лучший рисунок о спорте | август | |
| **5. Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)** | | | | |
| 5.1 | Воспитание духа коллективизма | Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время  проведения учебно-тренировочного занятия | весь период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Этап начальной подготовки (свыше года обучения)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1. | Посещение в качестве зрителей спортивного соревнования | Встреча, беседа | январь | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Городской командный квест «Прошагай Невинномысск» | май | |
| 2.2 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Благотворительный забег «Импулс добра» | апрель | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | Легкоатлетический эстафета «Знамя победы» | май | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение игры «Квинта» | июнь | |
| **5. Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)** | | | | |
| 5.1 | Воспитание духа коллективизма | Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время  проведения учебно-тренировочного занятия | весь период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Встречи с известными батутистами и выпускниками СШ | Встреча, беседа | в течение года | |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | сентябрь-август | |
| 1.3. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «прыжки на батуте» 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. | сентябрь-август | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение  мероприятий, направленных на  формирование здорового образа  жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание  положений, требований, регламентов к организации и проведению  мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа  жизни средствами различных видов спорта | в течение года | |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы  обучающихся:  весь период  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного  режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов  сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,  оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка  физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления  иммунитета) | весь период | |
| 2.3. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Организация и проведение «круглого стола» на тему здорового образа жизни. | февраль | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Организация и проведение лекции для обучающихся на тему  «Роль воинов-спортсменов в Великой Отечественной войне»  Возложение цветов на могилу Неизвестного солдата | апрель-май | |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:   |  | | --- | | - «Минута славы для юных спортсменов»:  - «Мы за честный спорт!»;  - Доска почета «Гордость школы» и др. | | сентябрь-август | |
|  |  | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  -парад спортсменов МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска в честь празднования «Дня города»; показательные выступления спортсменов;  -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска. |  | |
| 3.3. | |  | | --- | |  |   Прававое просвещение | |  | | --- | | - повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню защиты детей и др.), | | сентябрь-август | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления  для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению  спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию  культуры спортивного поведения, воспитания толерантности  и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | сентябрь-август | |
| 4.2. | Конкурсы и выставки | Конкурс на лучшие фотографии с регионального спортивного  соревнования | июль | |
| 4.3 | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кино, цирка и др. | на каникулах | |
| **5. Воспитание морально-волевых качеств** | | | | |
| 5.1. | Беседы,наглядные примеры | Обсуждение и анализ проявления морально-волевых качеств после  выступления обучающихся на спортивном соревнований | весь  соревновательный  период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1. | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Отбор детей | Участие совместно с тренером-преподавателем в отборе детей для  зачисления на этап начальной подготовки |  | |
| 1.2. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «прыжки на батуте» 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. | сентябрь-август | |
| 1.3. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | сентябрь-август | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта   |  | | --- | | «Всемирный день борьбы с курением» ,«Международный день борьбы с наркоманией»**.** | | |  | | --- | |  |   сентябрь-август | |
| 2.2. | Режим питания | Участие совместно с диетологом в составлении индивидуальной диеты  для оптимального поддержания высокой спортивной формы | весь период | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству | Однодневная экскурсия по местам боевой славы региона  Составление конспекта о спортсменах – героях Великой Отечественной  войны и спортсменах, проявивших мужество в гражданское время | Апрель-май | |
| 2.2 | Готов труду и обороне | Сдача норм комплекса «готов к труду и обороне» на «золотой» значок | май | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Участие обучающегося спортсмена в разработке и реализации совместно  с тренером-преподавателем различных тактических планов спортивной  подготовки на ближайший период времени (месяц, год) | | перед началом  очередного учебно-тренировочного цикла |
| **5. Развитие интеллектуальных способностей** | | | | |
| 5.1 | Анализ тренировочного процесса | Подготовка отчета та тему «Анализ моей тренировочной  и соревновательной деятельности в прошедший спортивный сезон | | в конце спортивного  сезона |
| 5.2 | Организация мероприятий | Участвовать совместно стренером-преподавателем в подготовке и организации учебно-тренировочных занятий, «круглых столов»,  «мастер-классов» и других спортивных мероприятий | | весь период |

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

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

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

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

Обеспечение соблюдение спортсменами и тренерами общероссийских антидопинговых правил.

Формирование атмосферы нетерпимости к допингу, наркотических веществам.

Предотвращение нарушений антидопинговых правил.

Охрана здоровья спортсменов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов ( знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

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

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, управлять системой определения высоты полета и перемещения спортсмена на снаряде, синхроаппаратом, пользоваться электронными судейскими системами, подаваться заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов.

Примерное распределение материала по инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указан в таблице 10.

Таблица 10.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия по инструкторской и судейской практике** | **Группы на этапах спортивной подготовки** | | | |
| **НП** | **УТЭ** | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| 1 | Овладение принятой терминологией | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2 | Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных  занятий или соревнований | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Оказывать помощь спортсменам при изучении  различных акробатических элементов в прыжках на батуте в младшей или своей группе | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Овладеть приемами страховки и помощи при  выполнении акробатических элементов | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Знать правила подачи заявки на соревнования, запись элементов в соревновательные карточки с использованием терминологии FIG | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 7 | Знание правил соревнований, привлечение к  судейству в роли судьи, секретаря | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 8 | Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол  соревнований | **-** | **-** | **+** | **+** |
| 9 | Участие в судействе соревнований среди  спортсменов младших разрядов | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 10 | Участие в судейском семинаре в качестве участника | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 11 | Участие в судейском семинаре в качестве лектора под руководством более квалифицированных судей | **-** | **-** | **+** | **+** |

**План инструкторской и судейской практики указан в таблице 11**

Таблица 11.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов , умение выявлять ошибки. |
| Судейская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | Инструкторская практика: | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
|  | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
|  | Судейская практика: | | |
|  | Теоретические занятия | в течение года | Углубленное изучение правил вида спорта ,умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведения спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «судья третьей категории» |

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

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

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

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1- 2 раз в год (для этапов НП и УТЭ(СС) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно- физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждым соревнованиям не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6.Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны , рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 12.

Таблица 12

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течении года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Периодические медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Периодические медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |

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

**3. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить **следующие требования к результатам прохождения Программ**ы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. 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;

принять 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором   
и третьем году;

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

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;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые   
для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

**3.2. Оценка результатов** освоения 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.

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Прыжки на батуте» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевод на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте».

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» и приведены в следующих таблицах (13-16).

Зачисление (перевод на следующий этап) детей в спортивную школу осуществляется приказом директора на основании протоколов приёмной комиссии и тренерско-преподавательского совета. Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с государственным заданием на оказание дополнительного образования по спортивной подготовке.

Состав приемной комиссии и график проведения приемных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Отбор осуществляется по итогам успешно сданных приемных нормативов, а также в соответствии спортивного разряда и результата конкретному этапу спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровни спортивной квалификации указаны в таблицах 13, 14, 15, 16

Таблица 13

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| **1.1.** | | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более | 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 | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| **1.3** | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| **1.4.** | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 2 | - | 3 | - |
| **1.5** | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| - | 4 | - | 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| **2.1** | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз) | | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 5 | 5 | 8 | 8 |
| **2.2.** | Упражнение «мост». Из положения лежа на спине согнуты ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояния от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение (с) | | с | 5 | 5 | 6 | 6 |
| **2.3.** | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине положение «угол» | | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 4 | 3 | 5 | 4 |
| **2.4.** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | | **с** | не менее | не менее | не менее | не менее |
| **4** | **4** | **5** |  |
| **2.5.** | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) | | **см** | не менее | не менее | не менее | не менее |
| **15** | **15** | **15** | **15** |

Таблица 14

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| **1.1.** | | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,8 | 9,7 |
| **1.2** | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **см** | не менее | не менее |
| 125 | 120 |
| **1.3** | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | не менее |
| 12 | 8 |
| **1.4.** | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | не менее |
| 4 | - |
| **1.5** | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | не менее |
| - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| **2.1** | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз) | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **15** | **15** | |
| **2.2.** | Упражнение «мост». Из положения лежа на спине согнуты ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояния от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение (с) | | с | **45** | **40** | |
| **2.3.** | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **5** | **-** |
| **2.4.** | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **-** | **5** |
| **2.5.** | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) | | **см** | не менее | не менее |
| **10** | **10** |
| **2.6.** | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине положение «угол» | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **15** | **14** |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| **3.1** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| **3.2** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды- «третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

Таблица 15

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| **1.1.** | | Челночный бег 5х10 м | с | не более | не более |
| 13 | 14 |
| **1.2** | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **см** | не менее | не менее |
| 200 | 175 |
| **1.3.** | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | не менее |
| 10 | 4 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| **2.1** | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз | | с | не более | не более |
| **70** | | |
| **2.2.** | Упражнение «складка». И.П. –сидя на полу, ноги вместе, руки вперёд, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч | | см | не более | не более | |
| **10** | | |
| **2.3.** | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **6** | **4** |
| **2.4.** | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **20** | **7** |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| **3.1** | спортивные разряды «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

* при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (7-10 тестовых испытаний) спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
* при выполнении 60% переводных нормативов (4-6 тестовых испытаний) спортсмену даётся шанс остаться на данном этапе еще на 1 год (при соблюдении других требований – разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение тренерско-преподавательского совета);
* при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Таблица 16

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| **1.1.** | | Челночный бег 5х10 м | с | не более | не более |
| 14 | 14.5 |
| **1.2** | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **см** | не менее | не менее |
| 200 | 175 |
| **1.3.** | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | не менее |
| 11 | 4 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| **2.1** | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз | | с | не более | не более |
| **65** | | |
| **2.2.** | Упражнение «складка». И.П. –сидя на полу, ноги вместе, руки вперёд, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч | | см | не более | не более | |
| **10** | | |
| **2.3.** | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **10** | **6** |
| **2.4.** | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу | | кол-во раз | не менее | не менее |
| **30** | **10** |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| **3.1** | спортивные разряды «мастер спорта России» | | | | | |

**4. Рабочая программа по виду спорта прыжки на батуте**

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

1. Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;

- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

2. Учебно-тренировочный этап ( этап спортивной специализации)

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта прыжки на батуте;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.1. Примерный программный материал для практических занятий по спортивным дисциплинам:**

**- «индивидуальные прыжки»**

ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

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

Мужчины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элементы | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18+ |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С< | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2412 | 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 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  | 1 | 2 | 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 |  |  |  |
| 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 2+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 315 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-Г 1+1 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С 1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-Г 1+3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-С 1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 3186-С 1+5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г2+2 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-П 2+2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3186-П 3+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 31(12)2-Г1+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 31(12)2-С1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |
| 232 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| 322 | 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 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 332 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3321 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Женщины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элементы | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18+ |
| 110-Г | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-С< | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1401-4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1402-4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1403-4 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1404-4 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2411 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2412 | 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 |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-Г |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 217-С |  |  |  | 1 | 2 | 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 |  |  |  |
| 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 2+3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-Г | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-С |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314-П |  | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3142 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3144 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3146 |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 315 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 318-Г |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 318-С |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 318-П |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-Г 1+1 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 3182-С 1+1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-Г 1+3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3184-С 1+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 3186-С 1+5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3184-Г2+2 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 3184-П 2+2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |  |  |  |
| 3186-П 3+3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |  |
| 31(12)2-Г1+1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 31(12)2-С1+1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |  |
| 232 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| 322 | 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 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 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 предыдущих лет.

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

**1 год**

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

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

**2 год**

**Прыжки на батуте.**

Повторить программу 1 года.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки.

Выполнить норматив на окончание года этапа НП-2.

На окончание года выполнить норматив 2 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

**Учебно-тренировочные группы (УТ-1-5)**

**Прыжки на батуте.**

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина

Прыжки с вращением вперед:

-сальто вперед в группировке;

-со спины ¼ сальто вперед с ½, 1, 1/2пируэта

Прыжки с вращением назад:

- с ног ¼ сальто назад с ½ пируэта(повторение);

- с ног3/4 сальто назад прогнувшись, в группировке;

- с живота 1 ¼ сальто назад в группировке;

- со спины ¾ сальто назад;

- с ног сальто назад в группировке.

На окончание года выполнить норматив 1 юношеского разряда квалификационной программы по прыжкам на батуте.

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

**2 год**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног ¼ сальто прогнувшись;

- с ног 1¼ сальто вперед в группировке, согнувшись;

**-** с ног ¾ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног ¼ сальто назад в группировке с ½ пируэта;

- с ног ¾ сальто назад прогнувшись с ½ пируэта;

- с ног сальто назад прогнувшись, в группировке;

На окончание года выполнить норматив 3 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

**3 год**

**Прыжки на батуте.** Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта;

- с ног двойное сальто вперед в группировке;

**-** с ног 1¼ сальто вперед с½ пируэта (½ пируэта в сальто) ;

Прыжки с вращением назад:

- с ног ¼ сальто назад в группировке ;

- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;

- с ног двойное сальто в группировке.

На окончание года выполнить норматив 2 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

**4-5 год**

**Прыжки на батуте.** Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала.

Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;

- с ног 1½ сальто вперед;

-с ног сальто вперед с 1½ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с 1½ пируэтами (девушки);

- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

На окончание года выполнить норматив 1 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте (4 год обучения). На окончание года выполнить норматив КМС разряда классификационной программы по прыжкам на батуте (5 год обучения).

**Группы совершенствования спортивного мастерства**

**Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- со спины 1 ¼ сальто вперед с пируэтом;

- со спины 1 ¼ сальто вперед с1½ пируэта;

- с ног 1¼ сальто вперед согнувшись;

-с ног 2 сальто вперед согнувшись;

- с ног ¾ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;

- с ног 1¼ сальто назад с ¼ пириэта (в первом сальто).

Совершенствование обязательной и произвольной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте.

Пройденный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных прыжках.

Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС. Выполнение норматива МС России.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

**Прыжки на батуте.**

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с ½ пируэтами ( пируэт в 1-ом и ½-во 2 сальто);

- с ног 2¾ сальто вперед (юноши);

- со спины 2¼ сальто вперед с 1½ пируэтами ( пируэт в 1-ом и ½- пируэта во 2 сальто) юноши;

- с ног 3 сальто вперед с ½ пируэта-юноши;

- с ног 2 сальто вперёд с 2½ пируэтами.

- с ног двойное сальто вперед в группировке;

**-** с ног 1¼ сальто вперед с½ пируэта (½ пируэта в сальто) ;

Прыжки с вращением назад:

- с ног 3 сальто назад с ½ пируэта ( в 1-ом сальто)-юноши;

- с ног 2 сальто назад с 2 пируэтами ( пируэт в 1-ом и во 2-ом сальто)-юноши;

- с живота 2 ¼ сальто назад.

Пройдённый материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы.

**4.2. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 600/720** |  |  |
| Требования техники безопасности на  тренировочных занятиях | ≈30/60 | сентябрь | Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном  занятии |
| История возникновения вида спорта«прыжки на батуте» и его развитие | ≈30/60 | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈30/30 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈30/30 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈60/60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈60/60 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈60/60 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта  «прыжки на батуте» | ≈60/60 | февраль | Правила эксплуатации и безопасного использования  оборудования и спортивного инвентаря. |
| Структура тренировочного  занятия | ≈60/120 | март | Основные части тренировочного занятия: разминка, основная  часть, заминка и для чего они нужны.  Структура основной части тренировочного занятия.  Последовательность выполнения упражнений. |
| Общие правила личной гигиене | ≈60/60 | ноябрь, май | Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь  (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до  и после тренировочного занятия.  Необходимость принимать душ после тренировочного  занятия.  Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло,  расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после  тренировочного занятия.  Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой  и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия.  Негативные последствия передачи предметов личной гигиены  другим лицам. |
| Ознакомление с  антидопинговыми правилами  Изучение антидопинговых  правил | ≈120/120 | Сентябрь-май | Общее понятие «допинг».  Негативные последствия принятия допинга – проблемы  со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных  результатов.  Определение «допинг».  Негативные последствия принятия допинга – проблемы  со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных  результатов.  Неотвратимость наказания за его применение.  Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и  возможности сведения такого риска  до минимума или полного его исключения из спортивной  практики.  Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте». |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 1200/1200** |  |  |
| Требования техники безопасности на  тренировочных занятиях и  соревнованиях | ≈60/60 | сентябрь | Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном  занятии, на соревнованиях |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈60/60 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈120/120 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈120/120 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈60/60 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Основы психологической  подготовки | ≈60/60 | ноябрь, апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая  психологическая подготовка. Базовые волевые качества  личности. Системные волевые качества личности.  Типы нервной деятельности человека.  Психологическая подготовка перед соревнованиями.  Психологическое воздействие на соперников.  Управление психологическим состоянием во время  соревнований. |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по  виду спорта «прыжки на батуте» | ≈60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки  для вида спорта «прыжки на батуте», подготовка  к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря  и экипировки к спортивным соревнования |
| Изучение правил проведения  соревнований по избранным  дисциплинам виду спорта  «прыжки на батуте» и  практическое их применение. | ≈60/60 | ноябрь, апрель | Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта  «прыжки на батуте» |
| Изучение антидопинговых  правил.  Профилактика допинговых  нарушений. | ≈120/120 | 1 занятие каждые  один-два месяца;  5-й год обучения  1 занятие каждый  месяц. | Примеры нарушения антидопинговых правил.  Непреднамеренные нарушения.  Пищевые биологически активные добавки.  Предупреждение и ответственность спортсмена  за нарушение Антидопинговых правил.  Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг  и получение сертификата.  Ознакомление с системой АДАМС.  Процедура взятия пробы мочи |
| Оказание первой доврачебной  помощи при занятиях спортом | ≈120/120 | февраль | еречень состояний, при которых оказывается первая  помощь.  Определение наличия сознания у пострадавшего.  Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации  до появления признаков жизни.  Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных  путей.  Придание пострадавшему оптимального положения тела.  Контроль состояния пострадавшего.  Вызов скорой помощи.  Алгоритм действий обучающегося спортсменапри использовании неизвестных препаратов  Список запрещенных препаратов и методов.  Терапевтическое использование (ТИ). |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈60/60 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Основы диетологии, контроль  за питанием | ≈60/60 | июль-август | Наука диетология.  Роль диетологии в спорте.  Здоровое питание.  Диеты для обучающихся: «за» и «против».  Онлайн-тестирование. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/60 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/60 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈120 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈120 | октябрь-май | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈120 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Предупреждение травматизма  и ОРВИ | ≈120 | 1-2 занятия в каждом  квартале в течение  учебного года | Основные причины травматизма в виде спорта «легкая  атлетика».  Внешние травмирующие факторы.  Перетренировка и неполное восстановление после физической  нагрузки.  Чрезмерные физические нагрузки.  Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию.  Недостаточная, неэффективная разминка перед основной  частью учебно-тренировочного занятия.  Физическая, психологическая и эмоциональная усталость.  Углубление и расширение полученных знаний.  Онлайн-тестирование. |
| Профилактика допинговых  нарушений | ≈120 | 1 занятие в месяц  в течение учебного  года. | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).  Правила внесения данных в систему АДАМС.  Особенности актуализации информации в системе АДАМС.  Основные моменты поведения обучающегося спортсмена  и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.  Биологический паспорт обучающегося спортсмена. Ответственность обучающегося спортсмена в отношении  запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.  Санкции при нарушении Антидопинговых правил.  Повторение и углубление полученных знаний.  Онлайн-тестирование |
| Социальные функции спорта | ≈120 | июль | Специфические социальные функции спорта (эталонная  и эвристическая). Общие социальные функции спорта  (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).  Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Физическое, патриотическое,  нравственное, правовое иэстетическое воспитание в  спорте. Их роль и содержание в  спортивной деятельности | ≈120 | август | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,  правового и эстетического воспитания на занятиях в сферефизической культуры и спорта. Патриотическое  и нравственное воспитание. Правовое воспитание.  Эстетическое воспитание |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | … | … | | … |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Совершенствование  технических параметров в  избранной дисциплине вида  спорта «прыжки на батуте». | ≈180 | декабрь, апрель-май  (2 занятия в период  технической  подготовки  к соревнованиям) | Просмотр кинограмм сильнейших спортсменов, сравнение,  анализ, обсуждение с тренером-преподавателем и спаррингпартнерами по тренировочному процессу |
| Профилактика допинговых  нарушений | ≈180 | 2 занятие в месяц  в течение учебного  года | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).  Правила внесения данных в систему АДАМС.  Особенности актуализации информации в системе АДАМС.  Основные моменты поведения обучающегося спортсмена  и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.  Биологический паспорт обучающегося спортсмена.  Ответственность обучающегося спортсмена в отношении  запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.  Санкции при нарушении Антидопинговых правил.  Повторение и углубление полученных знаний.  Онлайн-тестирование |
| Влияние биоритмов на  спортивный результат | ≈120 | Март, август-сентябрь  (4-6 занятий в период  после  соревновательного  периода) | Определение «биологический ритм».  Роль биологического ритма в тренировочном процессе.  Параметры биоритма.  Суточный ритм физиологических функций.  Физиологический цикл |
| Индивидуальная  психологическая  самоподготовка обучающегося  спортсмена к соревнованиям | ≈120 | декабрь - февраль,  май - июль  (4 занятия  перед началом и в 4  занятия  течение  соревновательного  периода) | Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и  их роль в психологической самоподготовке  к соревнованиям.  Развитие способностей к саморегулированию  психологический процессов.  Психологическая максимальная мобилизация.  Психологический контроль.  Углубление и расширение полученных знаний (мотивация,  доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина,  исполнительность, эмоциональная уравновешенность,  тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.). |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в

спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«прыжки на батуте» и в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.

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 спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

**6. Условия реализации Программы**

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы Организации,** реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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;

• обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым

для прохождения спортивной подготовки;

• медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование оборудования  и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  изделий |
| 1 | Батут | комплект | 2 |
| 2 | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 3 | Гантели массивные (от 1до 5 кг) | комплект | 2 |
| 4 | Лонжа универсальная | комплект | 3 |
| 5 | Куб-подставка (66х75х90см) | 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 | 4 |
| 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 | Магнезница для рук | штук | 1 |
| 18 | Магнезия (упаковка50гр) | штук | 40 |
| Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки» | | | |
| 19 | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 20 | Секундомер | штук | 2 |
| 21 | Страховочные столы | комплект | 2 |
| 22 | Маты на страховочные столы | комплект | 2 |
| 23 | Обкладочные маты на раму батута спортивного | комплект | 2 |
| 24 | Напольные маты | комплект | 2 |

Для организации работы по обеспечению безопасности тренировок по прыжкам на батуте применяются рекомендации рабочей группы общероссийской спортивной федерации по прыжкам на батуте.

Рекомендации к минимальным высотам спортивных залов для тренировок к спортсменов в соответствии с их возрастом и подготовленностью:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные категории в соответствие с  ЕВСК | Максимальная высота прыжка 1 элементата  (метры) | | Рекомендуемая мини мальная высота зала  (метры) | Максимальная высота прыжка 1 элементата  (метры) | Рекомендуемая минимальная высота зала  (метры) |
| Мужчины | | | Женщины | |
| 2 и 3 юношеские спортивные разряды | | 3,75 | 4,9 | 3,75 | 4,9 |
| 1 юношеские , 3 спортивные разряды | | 4,24 | 5,4 | 4,25 | 5,4 |
| 9-10 лет | 2 сп.р | 5,25 | 6,4 | 5,15 | 6,3 |
| 11-12 лет | 1 сп.р | 6,15 | 7,3 | 6,15 | 7,3 |
| 13-14 лет | КМС | 6,78 | 7,9 | 6,22 | 7,4 |
| 15-16 лет | МС | 7,56 | 8,7 | 6,69 | 7,8 |
| 17-18 лет | МСМК/ЗМС | 7,25 | 8,4 | 6,75 | 8,0 |
| Взрослые | 7,85 | 9,0 | 6,79 | 8,0 |

**Обеспечение спортивной экипировки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | Купальник для  выступлений на соревнованиях | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Шорты спортивные  (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

* + на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
  + на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго 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): хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки батутистов.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по прыжкам на батуте, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

− печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

− видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

− конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

− получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

**Нормативные документы:**

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

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностяхдеятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

**-** Приказ Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. № 1142«Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Примерная программа);

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

- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительногообразования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Минздрава России от 2.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Список литературных источников:**

1.Караваева, И.В. Теория и практика системы спортсменов в прыжках на батуте / И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н Пилюк // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008.-210 с.

2. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. - М.:Физ. культура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.

3. Гаранин, С.А. Особенности стран, развивающих дисциплину «Индивидуальные прыжки на батуте» / С.А. Гаранин, Ю.Ю. Кусков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020 – № 3 (181). – С. 93–97.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.

5. Правила вида спорта прыжки на батуте на 222-2025 гг.

6. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста / К. Ю. Данилов. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 208 с.

7. Попова, И. С. Прыжки на батуте как универсальное средство развития физических способностей / И. С. Попова // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г. : в 2-х т. / отв. ред. Л. К. Тропина, Т. Н. Карфидова. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014 — Т. 2 — С. 75-77.

8. Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции / Липецк, 07–08 ноября 2019 г. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019 – 121 с.

9. Антипов, А.В. Диагностика способностей в детско-юношеском возрасте / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М., 2008 – 150 с.

10. Валова, Н. Л. Дополнительная образовательная подготовки резервного состава в спортивно-оздоровительных группах по прыжкам в воду и на батуте для детей 6–9 лет / Н.Л. Валова, А.С. Осипов, В.П. Чарова, Г.П. Мамина. - Екатеринбург, 2012

11. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.

13. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.

15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.

7. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза UEG **-**European Union of Gymnastics – [www.ueg.org*/*](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики– [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/)
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастик России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru/)
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – [www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/,](http://www.acrobatica-russia.ru/) [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
9. Национальный государственный университет физической культуры , cпорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта **–** [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>