Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «СШОР «Спутник»

Протокол от 01.06. 2023 г. № 1

Утверждена
Директор
МАУДО «СШОР «Спутник»
_____ Д.А. Черкасов
«__» _____2023 г.

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

(спортивная дисциплина – акробатическая дорожка, акробатическая дорожка - командные соревнования, двойной минитрамп, двойной минитрамп - командные соревнования, индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования, синхронные прыжки)

Срок реализации программы
по этапам спортивной подготовки:
Начальная подготовка – 2 года;
Учебно-тренировочный – 5 лет;
Совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
Высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчики программы:
Тесленко А.Ю. – инструктор-методист;
Ковалева Е.М. – старший инструктор-методист

Рецензент:

г. Красноярск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	**Общие положения**	**4**
II.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «прыжки на батуте» (далее – Программа)**	**12**
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	**13**
2.2.	Объем Программы	**15**
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	**15**
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	**22**
2.5.	Календарный план воспитательной работы	**26**
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	**31**
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	**43**
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	**46**
III.	**Система контроля**	**53**
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	**53**
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	**54**
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	**56**
IV.	**Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте» (спортивная дисциплина – акробатическая дорожка, акробатическая дорожка – командные соревнования, двойной минитрамп, двойной минитрамп – командные соревнования, индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования, синхронные прыжки)**	**68**
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	**68**
4.2.	Учебно-тематический план	**94**

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам **105**

VI. Условия реализации Программы **107**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы **107**

6.2. Кадровые условия реализации Программы **110**

6.3. Иные условия реализации Программы **110**

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы **111**

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте» (спортивная дисциплина – акробатическая дорожка, акробатическая дорожка – командные соревнования, двойной минитрамп, двойной минитрамп – командные соревнования, индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования, синхронные прыжки) (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

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

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»;

Приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1142 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;

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

Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

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

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта прыжки на батуте включая спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с ВРВС
Номер-код вида 021 000 1611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
акробатическая дорожка	021 003 1811 Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021 005 1811 Я
двойной минитрамп	021 004 1811 Я
двойной минитрамп – командные соревнования	021 006 1811 Я
индивидуальные прыжки	021 001 1611 Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021 007 1811 Я
синхронные прыжки	021 002 1811 Я

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

В вид спорта прыжки на батуте включены следующие спортивные дисциплины: акробатическая дорожка, акробатическая дорожка – командные соревнования, двойной минитрамп, двойной минитрамп – командные соревнования, индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования, синхронные прыжки. С 2000 года в программу олимпийских игр были включены: индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные

соревнования и синхронные прыжки. В Учреждении культивируются все вышеперечисленные дисциплины.

Акробатическая дорожка. Упражнение в прыжках на акробатической дорожке состоит из восьми (8) элементов и должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед, назад и в сторону. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа. Прыжки на дорожке характеризуются ритмичными вращательными прыжковыми элементами с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью, без задержек или промежуточных шагов.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из Квалификаций и Финалов, в соответствии со следующей структурой, указанной в Таблице 2.

Таблица 2

Фаза соревнований	Кто участвует	Что выполняют	Стартовый порядок
Квалификация 1	Все спортсмены	2 упражнения	Жеребьевка
Квалификация 2	32 и более участника – 24 спортсмена; 31-17 участников – 16 спортсменов; 16-12 участников – 2/3 спортсменов; 11-9 участников – 8 спортсменов.	1 упражнение	Жеребьевка
Финал 1	Лучшие 8	1 упражнение	Жеребьевка
Финал 2	Лучшие 4	1 упражнение	Порядок старта как в Финале 1

Квалификации. Квалификации разделены на два раунда: Квалификация 1 (далее – К1) с участием всех допущенных спортсменов, и Квалификация 2 (далее – К2) с количеством спортсменов, в зависимости от числа допущенных спортсменов (смотри таблицу подпункта. К1 состоит из двух произвольных упражнений, либо из двух обязательных упражнений, без повторения элементов в любом из них. Высшая сумма оценок двух упражнений определяет квалификацию в К2 или в Финал. В случае применения обязательных программ итоговое распределение мест осуществляется по итогам К1. Порядок старта в предварительных соревнованиях (К1 и К2) определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по двенадцать (12) человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе 33 упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в К2 или в финал. Оставшиеся места для К2 до количества допущенных в соответствии с Таблицей 2, или для финала до 8 мест определяются согласно распределению мест после К1. В К2 каждая соревновательная группа состоит или из 8 или из 12 спортсменов. Спортсмены стартуют в К2 с оценкой ноль. В К2 выполняется произвольное упражнение.

Упражнения или элементы из К1 могут быть выполнены в К2. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в финал. Оставшиеся места для финала определяются в соответствии с распределением мест в К2 либо К1.

Финалы. Стартовый порядок в финале определяется жеребьевкой. Стартовый порядок в Ф2 остается таким же как в Ф1 для четырех (4) квалифицированных спортсменов. Финалы разделены на два раунда, без повторения элементов в любом упражнении:

- В Ф1 восемь спортсменов выполняют одно (1) произвольное упражнение. Спортсмены стартуют в Ф1 с нуля. Лучшие четыре (4) спортсмена квалифицируются в Ф2, а оставшиеся спортсмены занимают 5 – 8 места согласно результатам, в Ф1.

- В Ф2 четыре (4) спортсмена выполняют одно (1) произвольное упражнение и соревнуются за 1 – 4 место. Спортсмены стартуют в Ф2 с нуля. Победителем является спортсмен с наивысшей оценкой в Ф2.

В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Акробатическая дорожка - командные соревнования. Команда состоит максимум из четырех (4) спортсменов (мужские и женские соревнования), за исключением случаев, отдельно предусмотренных положением о соревнованиях.

Квалификация. К1 является квалификацией для командного финала. Сумма трех (3) наивысших оценок, полученных членами команды в каждом упражнении квалификации один (К1) определяет окончательную командную оценку (сумма из шести (6) после квалификации).

Финалы. Пять (5) команд, занявших более высокие места в К1, квалифицируются в командный финал. Команды в финале состоят из трех (3) спортсменов. Каждый спортсмен выполняет одно (1) упражнение. Командный финал состоит из трех (3) раундов. Стартовый порядок команд во всех трех (3) раундах определяется рейтингом, первый спортсмен команды, занявшей 5-е место стартует первым, далее стартует спортсмен из команды, занявшей 4-е место и т.д. Команда заявляет трех (3) спортсменов в порядке их старта в своей команде, не менее чем за 1 час до командного финала. Места определяются по сумме рейтинговых очков (5, 4, 3, 2 и 1) команды за все раунды. Победителем является команда с наивысшей суммой рейтинговых очков в командном финале. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Двойной минитрамп. Упражнение в прыжках на двойном минитрампе состоит из двух (2) элементов и должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с поворотами и без поворотов. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа. Прыжки на двойном минитрампе характеризуются ритмичными вращательными прыжковыми элементами с ног на ноги с постоянной скоростью, без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из Квалификаций и Финалов, в соответствии со следующей структурой, указанной в Таблице 3.

Таблица 3

Фаза соревнований	Кто участвует	Что выполняют	Стартовый порядок
Квалификация 1	Все спортсмены	2 упражнения	Жеребьевка
Квалификация 2	32 и более участника – 24 спортсмена; 31-17 участников – 16 спортсменов; 16-5 участников – 2/3* спортсменов.	1 упражнение	Жеребьевка
Финал 1	Лучшие 8, но не более 2/3* от К2	1 упражнение	Жеребьевка
Финал 2	Лучшие 4, но не более 2/3* от Ф1	1 упражнение	Порядок старта как в Финале 1

*-при любых дробных значениях округление осуществляется в большую сторону в пользу допуска участника

Квалификации. Квалификации разделены на два раунда: Квалификация 1 (далее – К1) с участием всех допущенных спортсменов, и Квалификация 2 (далее – К2) с количеством спортсменов, в зависимости от числа допущенных спортсменов (Таблица 3). К1 состоит из двух произвольных упражнений, либо из двух обязательных упражнений, без повторения элементов в любом из них. Высшая сумма оценок за два упражнения определяет квалификацию в К2 или в Финал. Порядок старта в предварительных соревнованиях (К1 и К2) 45 определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по двенадцать (12) человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в К2 или в финал. Оставшиеся места для К2 до 16 или 24 мест или финала до 8 мест, определяются согласно финальному рейтингу после соответствующего раунда квалификации. В К2, каждая соревновательная группа состоит из не более чем 12 спортсменов. Спортсмены стартуют в К2 с оценкой ноль. В К2 выполняется произвольное упражнение. Элементы из К1 могут быть выполнены в К2, но не из той же зоны ДМТ как в К1. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в финал. Оставшиеся места для финала определяются в соответствии окончательным рейтингом в К2.

Финальные соревнования. Стартовый порядок в финале определяется жеребьевкой. Стартовый порядок в Ф2 остается таким же как в Ф1 для четырех (4) квалифицированных спортсменов. Финалы разделены на два раунда, без повторения элементов в любом упражнении:

- В Ф1 спортсмены выполняют одно (1) произвольное упражнение. Спортсмены стартуют в Ф1 с нуля. Лучшие четыре (4) спортсмена квалифицируются в Ф2, а оставшиеся спортсмены занимают 5 – 8 места согласно результатам, в Ф1.

- В Ф2 четыре (4) спортсмена выполняют одно (1) произвольное упражнение и соревнуются за 1-4 место. Спортсмены стартуют в Ф2 с нуля. Победителем является спортсмен с наивысшей оценкой в Ф2.
В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Двойной минитрамп - командные соревнования. Команда состоит максимум из четырех (4) спортсменов (мужские и женские соревнования), за исключением случаев, отдельно предусмотренных Положением.

Квалификации. К1 является квалификацией для командного финала. Сумма трех (3) наивысших оценок, полученных членами команды в каждом упражнении квалификации один (К1) определяет окончательную командную оценку (сумма из шести (6)) после квалификации.

Финалы. Пять (5) команд, занявших более высокие места в К1, квалифицируются в командный финал. Команды в финале состоят из трех (3) спортсменов. Каждый спортсмен выполняет одно (1) упражнение. Командный финал состоит из трех (3) раундов. Стартовый порядок команд во всех трех (3) раундах определяется рейтингом, первый спортсмен команды, занявшей 5-е место стартует первым, далее стартует спортсмен из команды, занявшей 4-е место и т.д. Команда заявляет трех (3) спортсменов в порядке их старта в своей команде, не менее чем за 1 час до командного финала. Места определяются по сумме рейтинговых очков (5, 4, 3, 2 и 1) команды за все раунды. Победителем является команда с наивысшей суммой рейтинговых очков в командном финале. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Индивидуальные прыжки. Индивидуальное упражнение в прыжках на батуте состоит из десяти (10) элементов и должно демонстрировать разнообразие сальтовых вращений вперед и назад, с поворотами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей техникой, позами, высотой, удержанием высоты и раскрытий во всех элементах для демонстрации отличного владения своим телом в полете. Оно характеризуется высокими, повторяющимися вращательными прыжковыми элементами с ног на ноги, с ног на спину, живот, в сед, без промежуточных прямых прыжков.

Соревнования по прыжкам на батуте в индивидуальных и синхронных прыжках, состоят из квалификаций и финалов, в соответствие со следующей структурой, указанной в Таблице 4.

Таблица 4

Раунд соревнований	Кто участвует	Что выполняют	Стартовый порядок
Квалификация 1	Все спортсмены	2 упражнения, лучшее учитывается	Жеребьевка
Квалификация 2	32 и более участника – 24 спортсмена; 31-17 участников – 16 спортсменов; 16-12 участников – 2/3 спортсменов; 11-9 участников – 8 спортсменов.	1 упражнение	Жеребьевка

Финал	Лучшие 8	1 упражнение	Жеребьевка

Соревнования среди юниоров, юниорок, юношей, девушек, мальчиков, девочек могут проводиться по структуре (Таблица 4), либо квалификация состоит из двух упражнений, и эти два упражнения определяют окончательную оценку спортсмена. Первое упражнение включает специальные требования, согласно квалификационной программе, второе упражнение произвольное. ОСФ может, по своему усмотрению, использовать обязательные упражнения вместо произвольных.

Квалификации. Квалификации разделены на два раунда: Квалификация 1 (далее– К1) с участием всех допущенных спортсменов, и Квалификация 2 (далее – К2) с количеством спортсменов, в зависимости от числа допущенных спортсменов (Таблица 4). К1 состоит из двух произвольных упражнений. Высшая оценка из двух упражнений определяет квалификацию в К2 или в финал. Порядок старта в предварительных соревнованиях (К1 и К2) определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по двенадцать (12) человек в группе, и каждая группа выполняет два упражнения до старта следующей группы в предварительных соревнованиях. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в К2 или в финал. Оставшиеся места для К2 или финала до 8 мест определяются согласно финальному рейтингу после первого раунда квалификации. Участие в К2 от одной команды не ограничено. В случае равенства баллов, применяются правила определения мест. В К2 каждая соревновательная группа состоит не более чем из 12 спортсменов. Спортсмены стартуют в К2 с оценкой ноль. В К2 выполняется одно произвольное упражнение. Победитель в каждой соревновательной группе в К2 квалифицируется в финал. Оставшиеся шесть (6) мест для финала определяются в соответствие с окончательным рейтингом в К2. Участие в финале от одной команды не ограничено.

Финалы. Стартовый порядок в финале определяется жеребьевкой. В финале восемь (8) спортсменов выполняют одно (1) произвольное упражнение. Спортсмены стартуют с нуля. Победителем является спортсмен с наивысшей оценкой в финале. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Индивидуальные прыжки - командные соревнования. Команда состоит максимум из четырех (4) спортсменов (мужские и женские соревнования), за исключением случаев, отдельно предусмотренных положением о соревнованиях.

Квалификации. К1 является квалификацией для командного финала. Сумма трех (3) наивысших оценок, полученных членами команды в каждом упражнении квалификации один (К1) определяет окончательную командную оценку (сумма из шести (6) оценок) после квалификации.

Финалы. Пять (5) команд, занявших более высокие места в К1, квалифицируются в командный финал. Команды в финале состоят из трех (3) спортсменов. Каждый спортсмен выполняет одно (1) упражнение. Командный финал состоит из трех (3) раундов. Стартовый порядок команд во всех трех (3) раундах определяется рейтингом, первый спортсмен команды, занявшей 5-е

место, стартует первым, далее стартует спортсмен из команды, занявшей 4-е место, и т.д. Региональная федерация заявляет трех (3) спортсменов в порядке их старта в своей команде, не менее чем за 1 час до командного финала. Места определяются по сумме рейтинговых очков (5, 4, 3, 2 и 1) команды за все раунды. Победителем является команда с наивысшей суммой рейтинговых очков в командном финале. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Синхронные прыжки. Синхронные пары состоят из двух (2) спортсменов одного пола. Спортсмен может выступать только в одной (1) синхронной паре. Партнеры должны выполнять 10 (десять) одинаковых элементов одно и то же время и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты в одну сторону. Синхронные соревнования проводятся в том же формате, что и индивидуальные соревнования: К1, К2 и финал (Таблица 4). Победитель определяется по оценкам, полученным в Финале. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

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 культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

-создание условий для прохождения спортивной подготовки;

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

Программа определяет содержание следующих этапов 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).

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. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

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

II. Характеристика Программы

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приказ Минспорта России от 06.12.2022 № 1142), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 878.)

В процессе разработки Программы использовались:

-правила по виду спорта прыжки на батуте;

-всероссийский реестр видов спорта;

-основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;

-результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта «прыжки на батуте»;

-методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;

-современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;

-методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;

-положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

-направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

-индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

-единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

-непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

-взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

-объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-спортивных результатов;

-возраста обучающихся;

-наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям по прыжкам на батуте;

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся,

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся определенного в ФССП по виду спорта «прыжкам на батуте».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающего должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 7 лет, желающие заниматься прыжками на батуте. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 8 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – III юн., II юн., I юн. Спортивные разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – III, II, I.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются

обучающиеся не моложе 13 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по данному виду спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по данному виду спорта.

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

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 6.

Таблица 6

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

-учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), представлены в Таблице 7;

-спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, представлены в Таблице 8.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

-не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте:

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка;
-участие в спортивных соревнованиях;
-техническая подготовка;
-тактическая теоретическая и психологическая подготовка;
-инструкторская и судейская практика;
-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
-тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, 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 7.

Таблица 7

№ 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	-	-	21	21

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по спортивным дисциплинам прыжков на батуте в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

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

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

-соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте указаны в Таблице 8.

Таблица 8

Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют:

контрольные, отборочные и основные соревнования.

-*контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

-*отборочные соревнования* проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников личных и командных соревнований наиболее высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

-*основные соревнования*, это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней 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.

Таблица 9

Планируемое участие в соревнованиях по видам и этапам спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Наименование (*) и место проведения соревнований					
Контрольные	ПСШОР	ПСШОР	ПСШОР	ПГ (Красноярск)	ПГ (Красноярск)	ЧГ
	ПСШОР	ПСШОР	ПСШОР	ОК (Минусинск)	КС «Звезды над Енисеем»	КС «Звезды над Енисеем»
			ПСШОР	ОП р.Бурятия	КПКК	ОП (Иркутск)
						ЧиПКК
Отборочные		ПСШОР	ПГ	ПКК	ЧиПКК	ЧиПСФО
			ОК	ОП (Иркутск)	ОП (Иркутск)	ВС «Кубок Сибири»
				КС «Звезды над Енисеем»		ВС (по календарю)
Основные	ПСШОР	ПГ	ОП р. Бурятия	ПСФО	ЧиПСФО	кЧР
			ПКК	ВС «Кубок	ВС «Кубок	лЧР

				Сибири»	Сибири»	
			ОП (Иркутск)	лПР	Спартакиада уч-ся России	КР
				л-кПР	лПР	ЧиПМ
				ВС«НР-1,2,3»	л-кПР	ВС (по календарю)
				ВС (по календарю)	ВС (по календарю)	
				ПМ	ПМ	

*ПСШОР – первенство СШОР по прыжкам на батуте;
ПГ – первенство города Красноярска (Минусинска);
ЧГ – чемпионат города Красноярска (Минусинска);
ПКК – первенство Красноярского края (Иркутской области);
КС – краевые соревнования;
ОК – открытый Кубок;
ЧКК – чемпионат Красноярского края;
ЧиПСФО – чемпионат и/или первенство Сибирского федерального округа;
Ч (П) Р – чемпионат или первенство России;
ВС – Всероссийские соревнования;
лПР – личное первенство России;
л-кПР – лично-командное первенство России;
ЧР – чемпионат России;
КР – Кубок России
ПМ – первенство мира

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят, обучающихся участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией прыжков на батуте, правилами соответствующих дисциплин прыжков на батуте, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения:

-инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающими знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

-тестирование и контроль в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении:

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время,

отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка;

-участие в спортивных соревнованиях;

-техническая подготовка;

-тактическая теоретическая и психологическая подготовка;

-инструкторская и судейская практика;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта прыжки на батуте, представлен в часах (Таблица 11) и составлен с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 10).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, который утверждается ежегодно приказом директора Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) учебный год в Учреждении начинается 1 января и оканчивается 31 декабря;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического час (60 минут);

3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах);

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

-перспективное, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

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

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

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

-индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по прыжкам на батуте.

Таблица 10

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

№ 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
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Общая физическая подготовка (%)	33	35	23	22	20	19	18	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	29	28	25	25	25	20	20	20	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2	5	5	6	7	7	8	8
4.	Техническая подготовка (%)	28	26	30	31	32	38	39	45	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	6	7	7	7	7	7	7	7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	8	8	8	8	8	8	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	2	1	1	2	1

Таблица 11

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

№ 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
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	10	10	12	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) минимальная								
		8	8	4	4	4	4	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	102	145	122	112	104	116	112	84	94
2.	Специальная физическая подготовка	92	115	130	132	130	125	125	169	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	26	28	30	44	44	67	75
4.	Техническая подготовка	87	110	156	160	168	237	241	375	468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	24	36	38	38	44	44	58	60
6.	Инструкторская и судейская практика	3	8	42	42	42	50	50	67	76
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	8	8	8	8	12	13
Общее количество в год		**312**	**416**	**520**	**520**	**520**	**624**	**624**	**832**	**936**

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора Учреждения

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

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

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 12.

Цели воспитательной работы:

-развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

-подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 12

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы; «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – 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	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		Беседы, встречи, диспуты, с обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Январь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании,	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке		
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	Май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (формирование умений и навыков, способствующ их достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Взаимосвязь спортивной школы с родителями	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-

				методисты, тренеры-преподаватели

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

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 (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

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

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-

преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 13.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

-определить уровень знаний, обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

-разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

-формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 13

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	сентябрь, май	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы
Теоретические занятия в форме лекций, бесед на темы: 1. Спорт и его значение в жизни человека (30 минут); 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (15 минут); 3. Антидопинговые правила (15 минут); 4. Запрещенный список (15 минут); 5. Допинг-контроль (15 минут)	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, апрель	Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут) На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем

Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/.
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/, вместе с ребенком пройти онлайн курс
Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнованиях.

Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/, вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила The International Gymnastics Federation (FIG) (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут);	сентябрь октябрь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)

2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила The International Gymnastics Federation (FIG) (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут); 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут)	ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?

- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?

- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?

- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте,

врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменов, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

-история возникновения и развития спорта;
-значение физической культуры и спорта в жизни людей;
-интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
-олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
-дух спорта;
-движение Fair Play;
-ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

-кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;

-источники информации об антидопинговых правилах (сайты ФПБР, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.);
-субстанции и методы, запрещенные в спорте;
-к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
-виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

-вред, который наносит допинг духу спорта;
-последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
-социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

-почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
-организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, The International Gymnastics Federation (FIG), Российское антидопинговое агентство и ФПБР;
-всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

-кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
-кто проводит тестирование;
-какие бывают виды анализов;
-описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
-права и обязанности спортсмена;
-тестирование несовершеннолетних спортсменов;
-где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

-процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;
-права и обязанности спортсмена;
-вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;
-отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;
-наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

-принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;
-опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);
-правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
-оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;

-к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;
-что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).
Содержание:
План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:
-история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;
-вред, который наносит допинг духу спорта;
-последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
-социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:
-лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;
-виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;
-биологический паспорт спортсмена;
План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:
-классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
-критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;
-программа мониторинга ВАДА;
-статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;
-процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
-риск применения биологически-активных добавок;
-методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций;
План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:
-что такое система ADAMS;
-пулы тестирования спортсменов;
-правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
-нарушения правил доступности;
-практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
-ошибки при заполнении системы ADAMS;

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:
-международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
-конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
-роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
-международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
-функции и полномочия The International Gymnastics Federation (FIG);
-антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
-коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб;
План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила The International Gymnastics Federation (FIG)»:
-всемирный антидопинговый кодекс;
-международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
-международный стандарт по тестированию и расследованиям;
-международный стандарт по терапевтическому использованию;
-международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;
-международный стандарт для лабораторий;
-международный стандарт по образованию;
-международный стандарт по обработке результатов;
-особенности Антидопинговых правил The International Gymnastics Federation (FIG);
План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:
-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
-статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
-статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
-статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
-глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
-Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
-общероссийские антидопинговые правила;

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:
-этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
-пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
-права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
-заполнение протокола допинг-контроля;
-особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;
План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:
-этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
-пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
-права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
-заполнение протокола допинг-контроля;
-особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;
План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил»:
-обработка результатов тестирования;
-международный стандарт по обработке результатов;
-алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
-последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами The International Gymnastics Federation (FIG);
-статус в период отстранения и дисквалификации;
-административная и уголовная ответственность за нарушения;
-положения Трудового кодекса РФ.

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.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта прыжки на батуте, выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки, начиная с элементарных практических знаний и навыков, таких как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и другие. Затем обучающиеся должны овладеть принятой в прыжках на батуте терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 14.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
НП	Теоретические занятия	I полугодие	Научить обучающихся правилам поведения и соблюдения техники безопасности на спортивных снарядах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; начальным знаниям спортивной терминологии. Знать название спортивного инвентаря и оборудования.
	Практические занятия	I полугодие	Обучающиеся должны уметь выполнять организованный вход и выход из зала, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия. Соблюдать порядок движения на спортивных снарядах. Использовать начальную спортивную терминологию. Уметь построить группу спортсменов. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения и специально-развивающие упражнения.
УТ	Теоретические занятия	В течении года	Ознакомиться с правилами соревнований по прыжкам на батуте. Овладеть принятой в прыжках на батуте терминологией, командами. Изучать и знать основные правила вида спорта. Уметь вести дневник учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,

			анализировать выступления в соревнованиях.
	Практические занятия	В течении года	Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Уметь наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Знать и уметь выполнять специальные физические упражнения. Знать и соблюдать порядок движения на АКД, ДМТ, технику безопасности в секторах для прыжков на снарядах. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, уметь составлять конспект учебно-тренировочного занятия. Правильно демонстрировать технику акробатических элементов, прыжков. Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части.
ССМ	Теоретические занятия	В течении года	Составлять конспект учебно-тренировочного-занятия, отвечающий поставленной задаче. Грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Участвовать в составлении положений о соревнованиях. Изучать правила соревнований по прыжкам на батуте.
	Практические занятия	В течении года	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. Проводить учебно-

			тренировочные занятия, исправление ошибок у других обучающихся.
ВСМ	Теоретические занятия	В течении года	Составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей УТЗ ; участвовать в составлении положений о соревнованиях; Хорошо знать и применять правила соревнований по прыжкам на батуте.
	Практические занятия	В течении года	Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, исправление ошибок у других спортсменов.
Судейская практика			
НП	Теоретические занятия	В течении года	-
	Практические занятия	В течении года	-
УТ	Теоретические занятия	В течении года	Прививать судейские навыки путем изучения правил по судейству соревнований
	Практические занятия	В течении года	Привлекать обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям во внутришкольных, районных соревнованиях в качестве судьи при участниках, помощником старшего судьи по награждению. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.
ССМ	Теоретические занятия	В течении года	Владеть судейскими навыками путем изучения правил по судейству соревнований. Хорошо разбираться в таблицах трудности элементов.
	Практические занятия	В течении года	Уметь заполнять соревновательные карточки упражнений. Вести протоколы соревнований, формировать графики соревнований. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям во внутришкольных, районных и городских соревнованиях в качестве судьи при участниках, помощником старшего судьи по награждению, судьи перемещений.

ВСМ	Теоретические занятия	В течении года	Владеть судейскими навыками путем изучения правил по судейству соревнований. Хорошо разбираться в таблицах трудности элементов.
	Практические занятия	В течении года	Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

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 (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 15.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Таблица 15

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	**1**	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	

		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
УТ(СС)	**1**	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	4	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	5	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	

		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ССМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ВСМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н и предусматривает:

-Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно);

-Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно) медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной

медицины города Красноярска (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (включительно), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

-Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

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

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

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

-рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

-правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;

-введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

-выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

-оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

-полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-тренировочных занятий;

-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

-повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

-эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

-соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

2) К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

-витаминизация;

-физиотерапия;

-гидротерапия;

-все виды массажа;

-русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К психологическим средствам восстановления относятся:

-психорегулирующие тренировки;

-разнообразный досуг;

-комфортабельные условия быта;

-создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

На этапе НП и этапе Т(СС) (до 2-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап Т(СС) (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-

биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

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 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

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;

-выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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

Основными видами контроля в Учреждении являются:

-этапный контроль;

-текущий контроль;

-оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы обучающимися, проводится с использованием контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с ФССП по виду спорта «прыжки на батуте». Оценка технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с программой по техническому мастерству (обязательной технической программой), выполняемой обучающимися по специализациям. Оценка теоретической подготовки обучающихся проводится в форме устного или письменного опроса обучающихся и оценивается по системе оценки «зачет-не зачет».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с сентября по ноябрь во всех учебно-тренировочных группах на всех этапах спортивной подготовки.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических

нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:
-во время проведения учебно-тренировочных занятий;
-во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
-во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

-приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;

-в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;

-в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма, обучающегося на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта прыжки на батуте и включают:

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Группа	Оценка (балл)					
				Мальчики			Девочки		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	НП-1	9,5	10	**10,3**	9,5	10	**10,6**
			НП-2	9,2	9,7	**10,0**	9,2	9,7	**10,4**

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	НП-1	120	115	**110**	115	110	**105**
			НП-2	130	125	**120**	125	120	**115**
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	кол-во раз	НП-1	12	10	**7**	10	7	**4**
			НП-2	15	12	**10**	12	9	**6**
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	НП-1	6	4	**2**	-	-	**-**
			НП-2	9	6	**3**	-	-	**-**
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	НП-1	-	-	**-**	10	6	**4**
			НП-2	-	-	**-**	15	10	**6**
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30см за 30с	кол-во раз	НП-1	15	10	**5**	10	8	**5**
			НП-2	18	13	**8**	13	10	**8**
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	НП-1	9	7	**5**	9	7	**5**
			НП-2	10	8	**6**	10	8	**6**
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	кол-во раз	НП-1	12	8	**4**	9	6	**3**
			НП-2	13	9	**5**	12	8	**4**
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	НП-1	9	6	**3**	9	6	**3**
			НП-2	10	8	**5**	10	8	**5**
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	НП-1	10	12	**15**	10	12	**15**
			НП-2	8	10	**15**	8	10	**15**

Таблица 17

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

	Упражнения	**Единица**	**Группа**	**Оценка (балл)**	
				Мальчики	**Девочки**

№ п/п		измерения		отличн о	хорошо	удовл.	отличн о	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	УТГ-1	9,4	9,6	**9,8**	9,3	9,5	**9,7**
			УТГ-2	9,2	9,4	**9,6**	9,0	9,2	**9,5**
			УТГ-3	8,8	9,1	**9,3**	8,7	9,0	**9,2**
			УТГ-4	8,5	8,7	**9,0**	8,5	8,7	**9,0**
			УТГ-5	8,2	8,4	**8,6**	8,3	8,5	**8,7**
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	УТГ-1	135	130	**125**	130	125	**120**
			УТГ-2	155	145	**135**	140	135	**130**
			УТГ-3	170	165	**160**	160	150	**140**
			УТГ-4	180	175	**170**	170	165	**160**
			УТГ-5	190	185	**180**	175	170	**165**
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	УТГ-1	15	14	**12**	12	10	**8**
			УТГ-2	16	15	**14**	13	12	**10**
			УТГ-3	18	17	**15**	15	14	**13**
			УТГ-4	20	19	**18**	17	16	**15**
			УТГ-5	22	20	**19**	20	18	**16**
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	УТГ-1	6	5	**4**	-	-	**-**
			УТГ-2	8	7	**6**	-	-	**-**
			УТГ-3	9	8	**7**	-	-	**-**
			УТГ-4	10	9	**8**	-	-	**-**
			УТГ-5	11	10	**9**	-	-	**-**
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	УТГ-1	-	-	**-**	12	10	**9**
			УТГ-2	-	-	**-**	14	12	**10**
			УТГ-3	-	-	**-**	15	13	**12**
			УТГ-4	-	-	**-**	16	15	**13**
			УТГ-5	-	-	**-**	18	16	**15**
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	кол-во раз	УТГ-1	20	18	**15**	19	17	**15**
			УТГ-2	21	19	**17**	20	18	**16**
			УТГ-3	22	20	**19**	21	19	**18**
			УТГ-4	24	22	**21**	22	21	**20**
			УТГ-5	26	25	**24**	25	23	**22**
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх,	см	УТГ-1	35	40	**45**	30	35	**40**
			УТГ-2	25	30	**35**	20	25	**30**
			УТГ-3	15	20	**25**	10	15	**20**

	выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение		УТГ-4	10	13	**15**	5	8	**10**
			УТГ-5	5	8	**10**	2	3	**5**
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	кол-во раз	УТГ-1	10	8	**5**	-	-	-
			УТГ-2	13	12	**10**	-	-	-
			УТГ-3	15	14	**13**	-	-	-
			УТГ-4	18	17	**15**	-	-	-
			УТГ-5	20	19	**18**	-	-	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	кол-во раз	УТГ-1	-	-	-	10	8	**5**
			УТГ-2	-	-	-	12	11	**10**
			УТГ-3	-	-	-	15	14	**12**
			УТГ-4	-	-	-	17	16	**15**
			УТГ-5	-	-	-	20	19	**18**
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	УТГ-1	8	9	**10**	8	9	**10**
			УТГ-2	6	7	**8**	6	7	**8**
			УТГ-3	4	5	**6**	4	5	**6**
			УТГ-4	2	3	**4**	2	3	**4**
			УТГ-5	0	0	**2**	0	0	**2**
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	кол-во раз	УТГ-1	17	16	**15**	16	15	**14**
			УТГ-2	18	17	**16**	17	16	**15**
			УТГ-3	20	19	**18**	18	17	**16**
			УТГ-4	21	20	**19**	19	18	**17**
			УТГ-5	22	21	**20**	20	19	**18**

3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа) выполняется по специализациям обучающихся

Прыжки на батуте, двойном минитрампе

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Группа**					
			Мальчики			**Мальчики**		
			отлично	хорошо	удовл	отлично	хорошо	удовл
3.1.	Прыжок, прыжок в группировке, прыжок согнувшись ноги врозь **(на дмт)**	УТГ-1,2,3	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
3.2.	Сальто вперед **(на батуте)**							

3.3.	Прыжок в сед, из седа прыжок с поворотом на 180 в сед **(на батуте)**							
3.4.	Прыжок, прыжок, сальто вперед в группировке **(на дмт)**	УТГ-4,5	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"						
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"						

Таблица 18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Группа	Оценка (балл)					
				Юниоры			Юниорки		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Челночный бег 5х10 м	с	ССМ (зачисление)	13,0	13,5	**14,0**	13,5	14,0	**14,5**
			Свыше 1 года	12,0	12,5	**13,0**	12,5	13,0	**13,5**
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ССМ (зачисление)	210	205	**200**	185	180	**175**
			Свыше 1 года	225	215	**210**	200	190	**185**
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	ССМ (зачисление)	12	11	**10**	6	5	**4**
			Свыше 1 года	14	12	**11**	7	6	**5**
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз	с	ССМ (зачисление)	65	68	**70**	67	68	**70**
			Свыше 1 года	60	62	**65**	62	65	**67**

2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	ССМ (зачисление)	6	8	**10**	6	8	**10**
			Свыше 1 года	2	4	**6**	2	4	**6**
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	кол-во раз	ССМ (зачисление)	30	25	**20**	10	9	**7**
			Свыше 1 года	37	35	**30**	15	12	**10**
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	ССМ (зачисление)	8	7	**6**	6	5	**4**
			Свыше 1 года	10	9	**8**	8	7	**6**

3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа) выполняется по специализациям спортсменов

Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Группа					
			Юниоры			Юниоры		
			отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
3.1.	Сальто назад на сетке, сальто вперед с поворотом /половинка/ **(на дмт)**	ССМ	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
3.2.	Сальто назад на сетке и двойное сальто на сход **(на дмт)**							
3.3.	Сальто назад, сальто вперед с поворотом, бланж назад **(на батуте)**	ССМ	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
3.4.	Фляк с места на чистоту /из 5-ти баллов/ **(на акд)**							

3.5.	Серия 5-ти сальто назад с места, на точность приземления /раз/ **(на акд)**		**5**	**4**	**3-2**	**5**	**4**	**3-2**
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1.	*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»*							

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Группа	Оценка (балл)					
				Мужчины			Женщины		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Челночный бег 5х10 м	с	ВСМ (зачисление)	12,0	12,5	**13,0**	13,0	13,5	**14,0**
			Свыше 1 года	11,0	11,5	**12,0**	12,0	12,5	**13,0**
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ВСМ (зачисление)	210	205	**200**	185	180	**175**
			Свыше 1 года	225	215	**210**	200	190	**185**
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	ВСМ (зачисление)	15	12	**11**	7	5	**4**
			Свыше 1 года	17	16	**15**	8	7	**6**
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз	с	ВСМ (зачисление)	60	62	**65**	63	64	**65**
			Свыше 1 года	55	58	**60**	60	62	**63**
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	ВСМ (зачисление)	6	8	**10**	6	8	**10**
			Свыше 1 года	2	4	**6**	2	4	**6**
2.3.	Сгибание разгибание рук в		ВСМ (зачисление)	35	32	**30**	15	13	**10**

	упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	кол-во раз	Свыше 1 года	40	37	**35**	20	17	**15**
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	ВСМ (зачисление)	14	12	**10**	8	7	**6**
			Свыше 1 года	17	16	**15**	12	11	**10**

3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа) выполняется по специализациям спортсменов

Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе

№ п/п	Содержание	Группа	Оценка (балл)					
			Мужчины			Женщины		
			отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
3.1.	Сальто назад на сетке, сальто вперед с поворотом /половинка/ **(на дмт)**	ВСМ	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
3.2.	Сальто назад на сетке и двойное сальто на сход **(на дмт)**							
3.3.	Сальто назад, сальто вперед с поворотом, бланж назад **(на батуте)**	ВСМ	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
3.4.	Серия 5-ти сальто назад с места, на точность приземления /раз/ **(на акд)**		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**

4. Уровень спортивной квалификации

4.1.	*Спортивное звание «мастер спорта России»*

Методические указания по организации тестирования

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в конце учебно-тренировочного года (октябрь-ноябрь) в форме промежуточной аттестации, которая проводится в соответствии с графиком, ежегодно утверждаемым приказом директора по Учреждению.

Для организации промежуточного контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать

соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии комиссия оценивает по 4-х бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП, СФП и ТТП. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

а) гибкость;

б) оценка скоростно-силовых качеств;

в) координация;

г) сила.

5. Если обучающихся много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы и самостоятельной подготовки спортсмена.

Таблица 20

Методические рекомендации по проведению тестирования

Вид испытания	Требования к технике выполнения	Возможное ошибки
Челночный бег 3х10 м (5х10 м) (с)	Выполняется в спортивной обуви на 10 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.	Нет касания линии любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Норматив проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.	заступ за линию отталкивания или касание ее; -отталкивание с предварительного подскока; -поочередное отталкивание ногами; -использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; -уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).	Нарушение требований к исходному положению; -нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; -отсутствие фиксации на 1 секунду И.П.; -превышение допустимого угла разведения локтей; -разновременное разгибание рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на параллельных скамейках) (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа (на параллельных скамейках), руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в гимнастические скамьи. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).	нарушение требований к исходному положению; -нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; -отсутствие фиксации на 1 секунду И.П.; -превышение допустимого угла разведения локтей; -разновременное разгибание рук.
Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре выполняется из исходного положения: упор на параллельные гимнастические скамьи, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний	нарушение требований к исходному положению; -нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; -отсутствие фиксации на 1 секунду И.П.;

	и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).	-превышение допустимого угла разведения локтей; -разновременное разгибание рук.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см **(кол-во раз)**	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из И.П. обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины.
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с **(кол-во раз)**	Стоя лицом к возвышенности, по сигналу толчком обеих ног выполняется напрыгивание на возвышенность 30 см за 30 с. Засчитывается правильно выполненное количество раз.	Не одновременное или поочередное отталкивание ногами, напрыгивание на одну ногу.
Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (с)	Стоя лицом к возвышенности, по сигналу толчком обеих ног выполняется напрыгивание на возвышенность 50 см 60 раз, засекается время выполнения упражнения (с).	Не одновременное или поочередное отталкивание ногами, напрыгивание на одну ногу.
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» **(кол-во раз)**	Из положения виса на высокой перекладине, ноги не касаются пола, выполняется поднимание прямых ног до угла 90°. Фиксация положения 0,5 с, опустить ноги, фиксация положения 0,5 с.	Выполнение упражнения «рывком». Отсутствие фиксации положения.
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии	Из положения стоя с выпрямленными в коленях ногами на полу, выполнить наклон вперед до касания грудью ног. Измеряется время фиксации данного положения.	Согнуты ноги, не полное касание ног грудью.

стоп. Фиксация положения (с)		
Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см)	Ноги выпрямлены в коленных суставах. Измеряется расстояние от пола до нижней части бедер.	Сгибание одной или обеих ног в коленном суставе.
Упражнение «складка» (см)	Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	Сгибание ног в коленном суставе, не полное касание ног грудью.
Упражнение «мост» (с)	Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение.	Руки согнуты в локтевых суставах, колени не выпрямлены, ладони не прижаты к полу.

IV. Рабочая программа по виду спорта прыжки на батуте

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки согласно годовому учебно-тренировочному плану состоит из следующих основных разделов: общая физическая; специальная физическая; участие в соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основные задачи данных разделов по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 21.

Таблица 21

Основные задачи на этапах подготовки

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки		
	НП	УТГ	ССМ и ВСМ
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основеширокого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием групп участвующих в реализации технических действий
Техническая подготовка	Овладеть основами техники по виду спорта прыжки на батуте в избранной дисциплине	Совершенствовать технику по виду спорта прыжки на батуте в избранной дисциплине	Совершенствовать технику по виду спорта прыжки на батуте в избранной дисциплине
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровняразвития физических качеств	Определение развития функциональных систем организма обучающихся	Определение уровня физической и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива обучающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведенияна соревнованиях для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применения восстановительн ых мероприятий согласно периодам годичной подготовки	Использовать все необходимые восстановительные средства для достижения высоких спортивных результатов
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе	Совершенствование знаний о системе подготовке (вопросы применения средств и

		подготовки и контроле за состоянием спортсмена	методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский психологический и педагогический контроль)
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах,к судейству городских соревнований.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотновести записи выполненных тренировочных нагрузок. *Судейство:* Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах к судейству городских и краевых соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Основными средствами ОФП являются:

На этапе начальной подготовки (1-2 года обучения)

✓ Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, повороты.

✓ Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, в стороны. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Основные стойки ногами: основная, врозь, на носках, на одной ноге, скрестная, сомкнутая, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево. Седы: обычный, ноги врозь, на пятках, полушпагат, шпагат.
Упоры: присев, лёжа. Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину с места, на одной и двух ногах. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

✓ Лазанье, перелазание и преодоление препятствий (на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости).

✓ Легкоатлетические упражнения: бег на короткие 20, 30, 60 метров, прыжки в длину с места;

✓ Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

✓ Игры и эстафеты на воде. Прыжки в воду с тумбочки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 года обучения)

✓ Строевые упражнения. Повторение и совершенствование изученного материала на этапе начальной подготовки (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.). Действия в строю (на месте и в движении): построение, перестроения, размыкания и смыкания. Ходьба, бег: «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Различные сочетания.

✓ Общеразвивающие упражнения. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Выпады скрестный и разноименный. Седы с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

✓ Лазанье, перелазание и преодоление препятствий (на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах).

✓ Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля.

Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

✓ Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

✓ Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (400 м) и длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту. Метание предметов (мячи, гранаты и т.д.) на дальность и точность. Прыжки на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

✓ Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Прыжки в воду: с тумбочки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)

✓ Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученного материала на учебно-тренировочном этапе. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Выпады скрестный и разноименный. Седы с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

✓ Лазанье и преодоление препятствий (на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах).

✓ Упражнения в равновесии. Совершенствование бега и прыжков на гимнастической скамейке, бруске, бревне. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания упражнений и усложнение задачи. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

✓ Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

✓ Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (400 м) и длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту. Метание предметов (мячи, гранаты и т.д.) на дальность и точность. Прыжки на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

✓ Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Прыжки в воду: с тумбочки.

На этапе высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

✓ Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

✓ Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 метров) и средние дистанции (300-800 метров), прыжки в длину, в высоту, через препятствия;

✓ Спортивные и подвижные игры с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретных спортивных дисциплин по виду спорта «прыжки на батуте». СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной спортивной дисциплине по виду спорта «прыжки на батуте». Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип

динамического соответствия, который включает следующие требования:

-соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

-соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

-соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные, специально-подготовительные и имитационные упражнения. ***Основными средствами СФП являются:***

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

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

-для развития координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

-сохранение равновесия и балансирования;

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

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

На этапе начальной подготовки (1-2 года обучения)

✓ Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты. Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое.

✓ Опорные прыжки. Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно».

✓ Специальная двигательная подготовка. Упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля. Сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях. Переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах.

✓ Специальная прыжковая подготовка. Простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры. Прыжки в

различных сочетаниях на акробатической дорожке. Элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

✓ Прыжки на акробатической дорожке. Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: с места, вперёд, назад, в сторону, в группировке

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 года обучения)

✓ Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха. Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись. Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то ж с поворотом. Различные сочетание упражнений.

✓ Упражнения на брусьях. Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

✓ Опорные прыжки. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

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

✓ Специальная двигательная подготовка. Упражнения для формирования «чувства» ритма. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

✓ Специальная прыжковая подготовка. Прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке. Прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере.

✓ Прыжки на акробатической дорожке. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами. Кувырки с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков. Полупереворотты: из стойки на

голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку. Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом. Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк. Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись. Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке. Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

✓ Прыжки на батуте (ДМТ и АКД). Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)

Совершенствование и закрепление пройденного материала на предыдущих этапах спортивной подготовки.

✓ Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты. Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой. Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом, вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок. Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой. Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора, ноги врозь правой и левой. Различные сочетание упражнений.

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

лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

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

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

✓ Специальная прыжковая подготовка. Прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке. Прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере.

✓ Прыжки на акробатической дорожке. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку. Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк. Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись. Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке. Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

✓ Прыжки на батуте (ДМТ и АКД). Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты,

твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто. Сочетание различных комбинаций.

На этапе высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

✓ Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты. Совершенствование размахивания, размахивания изгибами, подтягивания с прыжка, маха дугой. Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок. Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём право (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетание упражнений.

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

✓ Специальная двигательная подготовка. Переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

✓ Специальная прыжковая подготовка. Прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке. Прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере.

✓ Прыжки на акробатической дорожке. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку. Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись. Пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке. Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке. Сочетание различных комбинаций.

✓ Прыжки на батуте (ДМТ и АКД). Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто. Сочетание различных комбинаций.

Участие в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 2), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемое участие в спортивных соревнованиях, обучающихся МАУДО «СШОР «Спутник» по этапам спортивной подготовки указано в таблице 9.

Техническая подготовка

Технической подготовкой (ТП) называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение обучающихся технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего

результата в спортивных дисциплинах по виду спорта «прыжки на батуте» необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Овладение техникой прыжков на батуте, прыжков на акробатической дорожке и двойном минитрампе.

Основными средствами технической подготовки являются:

Прыжки на батуте

На приведённых 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 (Таблица 22), так и для женщин (Таблица 23).

Таблица 22

Учебный материал для мужчин

Мужчины	***Этапы подготовки по возрастным группам***											
Элемент	***НП***		***УТГ***					***ССМ***			***ВСМ***	
												17 и старше
110-Г												
110-С												
110-С<												
214-Г												
214-С												
2141-Г												
2141-С												

2141-П												
217-Г												
217-С												
2181-Г												
2181-С												
2183-Г												
2183-С												
2185-Г												
2185-С												
2183-Г 2+1												
2183-С 2+1												
2183-П 2+1												
2185-С												
2185-П (2+3)												
21 (12)1-Г												
21 (12)1-С												
314-Г												
314-С												
314-П												
318-Г												
318-С												
318-П												
3182-Г 1+1												
3182-С 1+1												
3184-Г 1+3												
3184-С 1+3												
3186-С 1+5												
3184-Г 2+2												
3184-П 2+2												
3186-П 3+3												
31(12)2-Г 1+1												
31(12)2-С 1+1												

325-Г												
325-С												
325-П												
110-Г												
110-С												
110-С<												
110-Г												
110-С												
110-С<												

Таблица 23

Учебный материал для женщин

Женщины	***Этапы подготовки по возрастным группам***											
Элемент	***НП***		***УТГ***					***ССМ***			***ВСМ***	
												17 и старше

214-Г												
214-С												
2141-Г												
2141-С												
2141-П												
217-Г												
217-С												
2181-Г												
2181-С												
2183-Г												
2183-С												
2185-Г												
2185-С												
2183-Г 2+1												
2183-С 2+1												
283-П 2+1												
21(12) 1-Г												
21(12) 1-С												
314-Г												
314-С												
314-П												
318-Г												
318-С												
318-П												
3182-Г 1+1												
3182-С 1+1												
3184-Г 1+3												

3184-С 1+3												
3184-Г 2+2												
3184-П 2+2												
3186-П 3+3												
325-Г												
325-С												
325-П												

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 – прыжок без вращений, 2 – прыжок с вращением вперёд, 3 – прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 – элемент с ног, 2 - с живота, 3 – со спины, 4 — из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 – вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 180° - полвинта).

На этапе начальной подготовки

1-й год обучения

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батутом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

2-й год обучения

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1-й год обучения

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

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

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

2-й год обучения

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

Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина.

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

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

4-5-й год обучения

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

Приобретение соревновательного опыта.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

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

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

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

На этапе высшего спортивного мастерства

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы.

Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений.

Прыжки на двойном минитрампе

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном минитрампе и определенного возраста обучающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин (Таблица 24), так и для женщин (Таблица 25).

Учебный материал для мужчин

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

Таблица 24

Подскок	*Соскок*	*Этапы подготовки по возрастным группам*											
		НП		*УТГ*					*ССМ*			*ВСМ*	
													17 и старше
прыжок в группировке													
	прыжок в группировке												
прыжок согнувшись													
	прыжок согнувшись												

прыжок ноги врозь													
	прыжок ноги врозь												
	прыжок с ½ винтом												
прыжок с винтом													
	прыжок с винтом												
4о													
	4о												
41о													
	41о												
801о													
	801о												
803о													
	803о												
805о													
	805о												
821о													
	821о												
12001о													
	12001о												
4о													
	4о												

800o													
	800o												
811o													
	811o												
813o													
	813o												
822o													
	822o												
12101o													
	12101o												

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Таблица 25

Учебный материал для женщин

Подскок	***Соскок***	***Этапы подготовки по возрастным группам***			
		НП	***УТГ***	***ССМ***	***ВСМ***

		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 и старш
прыжок в группировке													
	прыжок в группировке												
прыжок согнувшись													
	прыжок согнувшись												
прыжок ноги врозь													
	прыжок ноги врозь												
	прыжок с ½ винтом												
прыжок с винтом													
	прыжок с винтом												
4о													
	4о												
41о													
	41о												
801о													
	801о												
803о													
	803о												
805о													
	805о												
821о													
	821о												

12001o													
	12001o												
4o													
	4o												
800o													
	800o												
811o													
	811o												
813o													
	813o												
822o													
	822o												
12101o													
	12101o												

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Прыжки на акробатической дорожке

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста обучающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин (Таблица 26), так и для женщин (Таблица 27).

Учебный материал для мужчин

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

Таблица 26

Название элемента	*Этапы подготовки по возрастным группам*											
	НП		*УТГ*					*ССМ*			*ВСМ*	
												17 и старше
Стойка на руках												
Переворот боком												
Кувырок вперед												
Кувырок назад												
«Мостик»												
Кувырок вперед с прыжка (длинный)												
Сальто вперед Г												
Переворот вперед												
Рондат												
Фляк												
Сальто назад Г												
Сальто вперед С												
Сальто назад С												
Темповое сальто												
Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П												
Сальто назад П												
Сальто назад с ½ винтом												
Сальто назад с винтом												
Сальто назад с 1 ½ винтами												
Сальто назад с 2 винтами												
Сальто назад с 3 винтами												

Двойное сальто назад Г												
Двойное сальто назад С												
Двойное сальто назад П												
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810о												
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810<												
Двойное сальто назад с винтом (твист) Г-820о												
Двойное сальто назад с винтом С-802/												
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами -821												
Двойное сальто назад с 2 винтами Г-822												
Двойное сальто назад с 3 винтами -833												
Тройное сальто назад												

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Таблица 27

Учебный материал для женщин

Название элемента	***Этапы подготовки по возрастным группам***											
	НП		***УТГ***					***ССМ***			***ВСМ***	
												старше
Стойка на руках												
Переворот боком												
Кувырок вперед												
Кувырок назад												
«Мостик»												
Кувырок вперед с прыжка (длинный)												
Сальто вперед Г												
Переворот вперед												
Рондат												
Фляк												
Сальто назад Г												
Сальто вперед С												
Сальто назад С												
Темповое сальто												
Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П												

Сальто назад П												
Сальто назад с ½ винтом												
Сальто назад с винтом												
Сальто назад с 1 ½ винтами												
Сальто назад с 2 винтами												
Сальто назад с 3 винтами												
Двойное сальто назад Г												
Двойное сальто назад С												
Двойное сальто назад П												
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810о												
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810<												
Двойное сальто назад с винтом (твист) Г-820о												
Двойное сальто назад с винтом С-820<												
Двойное сальто назад с винтом С-802/												
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821												
Двойное сальто назад с 2 винтами -822												
Двойное сальто назад с 3 винтами -833												
Тройное сальто назад												

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 учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и

принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

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

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

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

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки обучающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в Таблице 28.

Таблица 28

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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:**	**≈480/540**		
	История возникновения вида спорта прыжки на батуте и его развитие	≈40/45	сентябрь	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Место и роль ФК и спорта в современном обществе	≈35/45	октябрь	Понятие «физическая культура», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Социальные функции спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈40/45	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈40/45	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈35/45	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта прыжки на батуте	≈40/45	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта прыжки на батуте	≈40/45	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по прыжкам на батуте.
	Режим дня и питание обучающихся	≈40/45	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	≈40/45	ноябрь-май	Спортивный зал для занятий прыжками на батуте. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях.
	Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	≈40/45	в течении года	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы антидопингового	≈90/90	по плану	Понятие допинга в спорте. Антидопинговые правила.

	обеспечения спорта			Запрещенный список. Допинг-контроль. Онлайн курс на сайте РУСАДА.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):**	**≈1340/1460**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈85/100	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	≈85/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет России (ОКР), международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	≈85/100	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы спортивного питания	≈85/90	в течении года	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	≈85/100	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно –

				сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
	Основы спортивной подготовки	≈85/100	в течении года	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈80/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта прыжки на батуте	≈85/100	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈80/90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта прыжки на батуте	≈85/100	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы законодательства в	≈500/500	в течение	Основные правила по виду спорта прыжки на батуте.

	сфере ФК и спорта		года	Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1860**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈140	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 прыжки на батуте.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈140	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈140	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельное™.
	Психологическая подготовка	≈130	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	≈130	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. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по прыжкам на батуте и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в

				соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈900	в течение года	Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈140	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈140	в течение года	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

				Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈1740**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈170	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	≈160	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	≈170	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	≈170	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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈170	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
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈900	в течение года	Основные правила по виду спорта прыжки на батуте. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	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

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к спортивным соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к спортивным соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям формируется боевая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после учебно-тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач учебно-тренировочного занятия и участия в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом учебно-тренировочном занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки с обучающимися необходимо привлекать специалистов – психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих

двигательных возможностей, позволяет обучающемуся использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает овладение обучающимися инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнении в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать спортивные соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В ходе инструкторской практики обучающиеся должны уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.

При овладении обучающимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный

разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство спортивных соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
- мелкие сбавки - 0,1 балла;
- значительные - сбавка 0,2 балла;
- грубые - сбавка 0,3 балла;
- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла;
- или невыполнение.

Кроме того, обучающиеся по виду спорта «прыжки на батуте» с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести спортивные соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников спортивных соревнований.

В процессе спортивной подготовки тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства спортивных соревнований более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту (по прыжкам на батуте).

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 14.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 15.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте»

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 Программы 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 Учреждением при формировании Программы, 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже 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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта «прыжки на батуте» необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный,
- ✓ первичный,
- ✓ повторный,
- ✓ внеплановый,
- ✓ целевой.

Виды инструктажа по технике безопасности установлены в Таблице 29
(в соответствии с ГОСТом 12.0.004-2015
«Организация обучения безопасности труда»)

Таблица 29

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней;	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастном случае».

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм.

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с занимающимися в летний оздоровительный лагерь и тренировочные сборы».

ИОТ № 036-2018 «Инструкция по безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте и двойном минитрампе».

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки».

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

VI. Условия реализации Программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «прыжки на батуте».

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

Учебно-тренировочный процесс обучающихся по виду спорта «прыжки на батуте» проходит в акробатическом манеже МАУДО «СШОР «Спутник» по адресу г. Красноярск, ул. Малаховская, 5А, строение 1, находящегося в оперативном управлении администрации города Красноярска (Распоряжение администрации г. Красноярка от 28.12.2016 г. № 6607-невд).

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238).

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в Таблице 30.

Таблица 30

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные (от 1кг до 5кг)	комплект	2
4	Лонжа универсальная	комплект	3
5	Куб-подставка (66×75×90см)	штук	2
6	Мат гимнастический	штук	20
7	Мостик гимнастический	штук	1
8	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9	Пояс утяжелительный	штук	4
10	Скакалка гимнастические	штук	10
11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Тренажер	штук	2
14	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15	Утяжелители для ног	штук	10
16	Утяжелители для рук	штук	10
17	Магнезница для рук	штук	1
18	Магнезия (упаковка 50гр.)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка – командные соревнования»			
19	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1

20	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп – командные соревнования»			
21	Двойной минитрамп	комплект	1
22	Дорожка для разбега (2,5×100×2500см)	штук	1
23	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24	Рулетка 20м	штук	1
25	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки – командные соревнования»			
26	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27	Секундомер	штук	2
28	Синхроаппарат	комплект	1
29	Страховочные столы	комплект	2
30	Маты на страховочные столы	комплект	2
31	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32	Напольные маты	комплект	2

-обеспечение спортивной экипировкой обучающихся по виду спорта «прыжки на батуте» указаны в Таблице 31.

Таблица 31

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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)
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося								
	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося								

	Футболка	штук	на обучающегося								
	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося								
	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося								

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля указаны в Таблице 10.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004, Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.-М: АСТ Астрель, 2003г. – 853с.
9. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
10. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. –

М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
11. Правила соревнований FIG 2022-2024 – Прыжки на батуте, 2021. – 64с.
12. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
13. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (https://www.minsport.gov.ru)
2. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
3. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всероссийский реестр видов спорта (http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)
7. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025г (http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/)
8. Международная федерация гимнастики TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) (https://www.fig-gymnastics.com/)
9. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics (https://www.ueg.org/)
10. Федерация прыжков на батуте России (https://www.trampoline.ru/)
11. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (https://www.ucheba.ru/uz/9219)
12. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (https://www.Lesgaft.spb.ru)
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/)
14. Единый календарный план межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России (https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/32002/)
15. Библиотека международной спортивной информации (http://sportfiction.ru/partners/bmsi/)
16. Министерство спорта Красноярского края (https://www.kraysport.ru)
17. Главное управление по физической культуре и спорту администрации г.

Красноярска (https://www.krassport.ru)
18. МАУДО «СШОР «Спутник» г. Красноярск (https://www.krassputnik.ru)
19. Одаренные дети Красноярья (https://www.krastalant.ru)
20. Научно-практический центр спортивной медицины (https://www.krassportmed.ru)
21. Красноярский колледж олимпийского резерва (https://www.kkor24.ru)
22. Официальная судейская система ФПБР (https://sporttech.io/)
23. Универсальная платформа для сферы спорта LSport ФПБР (https://fpbr.lsport.net/#~|~start=01.08.2022~|~end=30.06.2023~|~minLevel=~|~maxLevel=)
24. Государственная информационная система «Минспорт» (https://24sport.krskcit.ru)

Приложение №1 к Программе

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

(врачебное профессионально-консультативное заключение)

для поступающих в школу олимпийского резерва

от «___»_____20__г.

Выдана_____

Наименование и адрес учреждения, выдавшего справку

Наименование учебного заведения, работы, куда предоставляется справка **МАУДО «СШОР «Спутник»**

Фамилия, имя, отчество_____

_____

Пол М / Ж Дата рождения _____

Адрес местожительства _____

Перенесенные заболевания _____

_____

_____

Данные рентгеновского (флюорографического) обследования; (проба Манту: дата, результаты)

_____

_____

Данные лабораторных исследований _____

_____

Данные ЭКГ с нагрузкой 20 приседаний _____

Данные УЗИ сердца за текущий год _____

Подпись лица, заполнившего справку _____

Место печати врача

Место печати ЛПУ

Приложение № 2 к Программе

Годовой календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Возрастные группы	Сроки проведения	Место проведения	План. кол-во уч-ов	Организаторы спортивного мероприятия
1	Первенство Красноярского края по прыжкам на батуте	9-16 лет	**30.01-03.02**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	110	Мин-во спорта КК, ККСФПБ
2	Чемпионат Красноярского края по прыжкам на батуте	15 лет и старше	**30.01-03.02**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	30	Мин-во спорта КК, ККСФПБ
3	Первенство СШОР «Спутник» «Прояви себя!» по прыжкам на батуте	5-9 лет	**18.03**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	80	МАУДО «СШОР «Спутник»
4	Краевые соревнования по прыжкам на батуте «Звезды над Енисеем»	8 лет и старше	**19-23.04**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	130	Мин-во спорта КК, ККСФПБ
5	Первенство СШОР «Спутник» по прыжкам на батуте памяти А.А. Аникина	5-9 лет	**13.05**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	80	МАУДО «СШОР «Спутник»
6	Первенство города Красноярска по прыжкам на батуте	8-16 лет	**26-30.09**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	90	МАУ ЦСК, ККСФПБ
7	Чемпионат города Красноярска по прыжкам на батуте	15 и старше	**26-30.09**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	30	МАУ ЦСК, ККСФПБ
8	Первенство СШОР по ОФП, СФП	НП-1 ВСМ	**20.10**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	160	МАУДО «СШОР «Спутник»
9	Первенство СШОР «Спутник» «Юные прыгуны» по прыжкам на батуте	5-9 лет	**18.11**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	90	МАУДО «СШОР «Спутник»
10	Первенство Красноярского края по прыжкам на батуте (командные соревнования)	9-16 лет	**22-26.11**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	130	КГАУ «ЦСП»
Районные						
1	Первенство администрации Ленинского района		**28.10**	Акробатический манеж МАУДО «СШОР «Спутник»	80	Админ. Лен. р-на

Классификационные программы спортивных соревнований по виду спорта прыжки на батуте

Данная программа применяется на официальных соревнованиях любого статуса, включенных в календарные планы ОСФ и ее членов, на которых присваиваются спортивные разряды или производится отбор в спортивные сборные команды любого уровня.

Данная программа не применима для международных соревнований, проходящих на территории Российской Федерации, а также для коммерческих (неофициальных) соревнований и соревнований среди частных клубов по прыжкам на батуте.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ»

3-й юношеский спортивный разряд

1-е упражнение:

1. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
2. Прыжок с поворотом на 180° в сед	1101-4
3. Из седа встать	140-1
4. Прыжок согнувшись	110С
5. Прыжок на живот через группировку	211Г
6. С живота встать	321
7. Прыжок с поворотом на 180°	1101
8. Прыжок в группировке	110Г
9. Прыжок на спину	311
10. Встать	231

2-е упражнение:

1. Прыжок в сед	110-4
2. Из седа с поворотом на 180° в сед	1401-4
3. Из седа встать	140-1
4. Прыжок согнувшись	110С
5. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
6. Прыжок в сед	110-4
7. Из седа вперед через группировку на живот	241Г
8. С живота встать	321
9. Прыжок в группировке	110Г
10. Прыжок с поворотом на 360°	1102

2-й юношеский спортивный разряд

1-е упражнение:

1. ¼ сальто назад с поворотом на 180° на живот	3111
2. С живота встать	321
3. Прыжок согнувшись	110С
4. Прыжок с поворотом на 180°	1101
5. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
6. Прыжок на спину согнувшись	311 С
7. Со спины вперед встать	231
8. Прыжок в группировке	110 Г
9. Прыжок в сед	110-4
10. Из седа встать с поворотом на 360°	1402-1

2-е упражнение:

1. Прыжок в группировке на спину	311 Г
2. Со спины вперед встать	231
3. Прыжок в группировке	110 Г
4. Прыжок с поворотом на 180°	1101
5. Прыжок согнувшись	110 С
6. У сальто вперед согнувшись на живот	211 С
7. С живота встать	321
8. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
9. У сальто вперед с поворотом на 180° на спину	2111-3
10. Со спины встать	231

1-й юношеский спортивный разряд

1-е упражнение:

1. Сальто назад согнувшись	314 С
2. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
3. Прыжок на спину	311
4. Со спины ½ сальто вперед в группировке на живот	232 Г
5. С живота встать	321
6. Прыжок в группировке	110 Г
7. Прыжок вверх с поворотом на 180°	1101
8. Прыжок согнувшись	110 С
9. Сальто вперед в группировке	214 Г
10. Прыжок с поворотом на 180°	1101

2-е упражнение:

1. Сальто назад в группировке	314 Г
2. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
3. Прыжок на живот	211
4. С живота ½ сальто назад в группировке на спину	322 Г
5. Со спины ¾ сальто назад согнувшись на ноги	333 С
6. Прыжок согнувшись	110 С
7. Прыжок с поворотом на 360° в сед	1102-4
8. Из седа встать	140-1
9. Сальто вперед в положении согнувшись	213 С
10. Прыжок с поворотом на 180°	1102

3-й спортивный разряд

1-е упражнение:

1. ¾ сальто назад на живот прямом положении	313 П
2. С живота встать	321
3. Прыжок с поворотом на 180°	1101
4. Прыжок согнувшись	110 С
5. Прыжок в сед	110-4
6. Из седа прыжок с поворотом на 360° в сед	1402-4
7. Из седа встать	140-1
8. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
9. ¾ сальто вперед прямое/прогнувшись на спину	213 П
10. Со спины ¼ сальто вперед, с поворотом на 180° на ноги	2311

2-е упражнение:

1. Сальто назад прямое	314 П
2. Сальто вперед в группировке с поворотом на 180°	2141 Г
3. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
4. Прыжок с поворотом на 180°	1101

5. Прыжок согнувшись	110 С
6. Сальто назад в группировке	314 Г
7. Сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°	2141 С
8. Прыжок в группировке	110 Г
9. 1¼ сальто назад в группировке на спину	315 Г
10. Со спины ¾ сальто назад на ноги в положении согнувшись	333 С

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ / СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ

2-й спортивный разряд

1 упражнение для возрастной группы «мальчики, девочки 9 - 10 лет»:

1. ¾ сальто назад прямое на живот	313 П
2. С живота 1¼ сальто назад в группировке на ноги	325 Г
3. Прыжок в группировке	110 Г
4. Сальто вперед с поворотом на 180° (согнувшись или прямое)	2141 С или П
5. Сальто назад прямое	314 П
6. Сальто вперед с поворотом на 180° в группировке	2141 Г
7. Сальто назад согнувшись	314 С
8. Прыжок согнувшись-врозь	110 СВ
9. ¾ сальто вперед прямое или прогнувшись на спину	213 П
10. Со спины 1¼ сальто вперед в группировке с поворотом на 180°	2351 Г

1-й спортивный разряд

1 упражнение для возрастной группы «юноши, девушки 11-12 лет» является произвольным и должно соответствовать следующим специальным требованиям:

- Упражнение должно состоять из 10 различных элементов, разрешаются только два (2) элемента с сальтовым вращением менее 270°;
- один (1) элемент с приземлением на живот;
- один (1) элемент с приземлением на спину;
- один (1) элемент с сальтовым вращением на 360°, и не менее 360° винтового вращения;

Каждое специальное требование должно быть отмечено звездочкой (*) на соревновательной карточке. Данные требования не могут быть выполнены объединением га в один элемент, а должны выполняться как отдельные элементы.

2-е упражнение: произвольное упражнение с неограниченным КТ.

Кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, соревнования среди юношей/девушек и юниоров/юниорок (13-14,15-16,13-16 лет)

1-ое упражнение: Произвольная комбинация в соответствии с международной программой для первенств мира (без учета трудности элементов):

- Упражнение должно состоять из 10 различных элементов, разрешается только один (1) элемент с сальтовым вращением менее 270°;
- один (1) элемент с приземлением на живот или на спину;

- один (1) элемент с живота или со спины - в соединении с требованием в предыдущем пункте;
- одно (1) двойное сальто вперед или назад с поворотами или без поворотов;
- один (1) элемент с минимумом 540° винтового вращения и минимум 360° сальтового вращения.

Каждое специальное требование, должно быть отмечено звездочкой (*) на соревновательной карточке. Данные требования не могут быть выполнены объединением га в один элемент, а должны выполняться как отдельные элементы.

2-ое упражнение: Произвольная комбинация с неограниченным КТ.

Соревнования среди мужчин и женщин (программа мастеров спорта):

В предварительных соревнованиях выполняются 2 произвольных упражнения без специальных требований к выполненным элементам.

ПРИМЕЧАНИЯ

- Классификационная программа одинакова для женского и мужского пола;
- во всех разрядах, начиная с 3 юношеского по 3 спортивный разряд включительно, участники соревнований выполняют два обязательных упражнения, при выполнении упражнений в этих разрядах учитывается двоенная оценка техники выполнения упражнения (без учета трудности выполняемого упражнения), перемещение и время полета;
- если в обозначении элемента не указано положение, то это означает, что этот элемент может выполняться в любом положении;
- во 2 спортивном разряде выполняется одно обязательное и одно произвольное упражнение;
- в 1 спортивном разряде, а также в кандидатах в мастера спорта и мастерах спорта выполняются два произвольных упражнения;
- произвольные упражнения составляются в соответствии с Правилами.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА»

3 юношеский спортивный разряд

1 упражнение: рондат - прыжок вверх;
2 упражнение: темповой переворот на две ноги.

2 юношеский спортивный разряд

1 упражнение: с разбега сальто вперед в группировке;
2 упражнение: рондат - фляк;

1 юношеский спортивный разряд

1 упражнение: рондат - фляк - фляк - фляк;
2 упражнение: рондат - фляк - сальто назад в группировке;

3 спортивный разряд

1 упражнение: рондат - фляк - фляк - фляк - сальто назад прогнувшись;
2 упражнение: рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов;

2 спортивный разряд

2 упражнения по международной программе для соревнований среди возрастных групп 11-12 лет;

1 спортивный разряд

2 упражнения по международной программе для соревнований среди возрастных групп 11-12 лет;

Кандидаты в мастера спорта

2 упражнения по международной программе для соревнований среди возрастных групп 13-14 лет;

Мастера спорта

2 упражнения по международной программе

Пояснения к классификационной программе по прыжкам на батуте (раздел - акробатическая дорожка) для соревнований с 3 юношеского спортивного разряда по 3 спортивный разряд:

при выполнении упражнений учитывается только техника выполнения упражнения (без учета трудности выполняемого упражнения).

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИНЛИНА «ДВОЙНОЙ МИНИТРАМП»

<table>
<tr><th>Спортивный разряд</th><th>Предварительные соревнования</th><td rowspan="3">Упражнения выполняются без разбега, с прямых прыжков вверх в зоне наскока</td><th>Подскок</th><th>Соскок</th></tr>
<tr><td rowspan="3">3 юношеский спортивный разряд</td><td>1 упражнение</td><td>Прыжок в группировке</td><td>Прыжок согнувшись</td></tr>
<tr><td>2 упражнение</td><td>Прыжок согнувшись ноги врозь</td><td>Прыжок с поворотом на 180°</td></tr>
<tr><td>Финальные соревнования</td><td colspan="3">Финальные соревнования не проводятся</td></tr>
<tr><td>Примечание</td><td colspan="4">- трудность элементов предварительной программы не учитывается при подсчете итоговой оценки за упражнение;
- если участник не выполнил упражнение по записи, то элемент, в котором произошло прерывание, не оценивается.</td></tr>
</table>

2 элемента в упражнении должны быть выполнены один за другим без промежуточных прыжков, при этом первый элемент может выполняться спортсменом на любой зоне двойного минитрампа (т.е. может быть как наскоком, так и подскоком).

Спортивный разряд	Предварительные соревнования	Наскок	Подскок	Соскок
2 юношеский	1 упражнение	Прямой прыжок вверх	Прыжок в группировке	Прыжок с поворотом на 360°

спортивный разряд	2 упражнение	Прямой прыжок вверх	Прыжок с поворотом на 180°	Прыжок с поворотом на 180°
	Финальные соревнования	Финальные соревнования не проводятся		
Примечание	- прямой прыжок вверх при наскоке не считается элементом; - трудность элементов предварительной программы не учитывается при подсчете итоговой оценки за упражнение; - если участник не выполнил упражнение по записи, то элемент, в котором произошло прерывание, не оценивается.			

Спортивный разряд	**Предварительные соревнования**	**Наскок**	**Подскок**	**Соскок**
1 юношеский спортивный разряд	1 упражнение	Прямой прыжок вверх	Прыжок согнувшись ноги врозь	Сальто вперед согнувшись
	2 упражнение	Прямой прыжок вверх	Сальто назад в группировке	Прыжок в группировке
	Финальные соревнования	Два упражнения из 2-х элементов с учетом коэффициента трудности, при этом элементы в финальных упражнениях могут повторяться с элементами предварительной программы		
Примечание	- прямой прыжок вверх при наскоке не считается элементом; - трудность элементов предварительной программы не учитывается при подсчете итоговой оценки за упражнение; - если участник не выполнил упражнение по записи, то элемент, в котором произошло прерывание, не оценивается.			

Спортивный разряд	**Предварительные соревнования**	**«Наскок» или «Подскок»**	**Соскок**
3 спортивный разряд	1 упражнение	Сальто назад в группировке	Сальто вперед согнувшись
	2 упражнение	Прыжок в группировке	Сальто вперед в группировке с поворотом на 180°
	Финальные соревнования	Два упражнения из 2-х элементов с учетом коэффициента трудности, при этом элементы в финальных упражнениях могут повторяться с элементами предварительной программы	
Примечание	- прямой прыжок вверх при наскоке не считается элементом; - трудность элементов предварительной программы не учитывается при подсчете итоговой оценки за упражнение; - если участник не выполнил упражнение по записи, то элемент, в котором произошло прерывание, не оценивается.		

3, 2, 1 спортивный разряд, кандидаты в мастера спорта

2 произвольных упражнения с неограниченным коэффициентом трудности в соответствии с правилами международных соревнований.