

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета
СШ «Икар»

УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ «Икар»
_____ А.С. Сашков

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

разработана на основе положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ
“О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в
Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года № 878;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки на батуте», утвержденной приказом Министерства спорта РФ
от 06 декабря 2022 года № 1142

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик программы:
инструктор-методист
Соловьева Татьяна Васильевна

г. Саров
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1	Краткая характеристика вида спорта	4
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	7
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	8
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.3.3	Объем соревновательной деятельности	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	План инструкторской и судейской практики	22
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
2.8.1	Педагогические средства восстановления	24
2.8.2	Психологические средства восстановления	24
2.8.3	Медико-биологические средства восстановления	25
2.8.4	Планирование восстановительных мероприятий на различных этапах спортивной подготовки	25
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы	27
3.2	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	29
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ	32
4.1	Программный материал для практических занятий	33
4.1.1	Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	34
4.1.2	Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки:	35
4.1.3	Особенности организации учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе	49
4.1.4	Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе:	50

4.1.5	Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствование спортивного мастерства	55
4.1.6	Программный материал для практических занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства	55
4.1.7	Схема последовательности изучения элементов прыжков на батуте	60
4.1.8	Схема последовательности изучения элементов прыжков на двойном минитрампе	67
4.2	Учебно-тематический план	74
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.	79
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	80
5.1	Материально-технические условия реализации Программы	80
	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	80
	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	83
5.2	Кадровые условия реализации Программы:	84
5.3	Информационно-методические условия реализации Программы.	84
	Приложение 1	86

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Прыжки на батуте» в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Икар» города Сарова (далее – Учреждении) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 878 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «Прыжки на батуте»;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

1.1 Краткая характеристика вида спорта

Характеристика вида спорта «прыжки на батуте» и его отличительные особенности

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте.

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

В виде спорта присутствуют 4 личные дисциплины и 3 командные.

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

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

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

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

Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц, координацию. В этом виде спорта велики требования к сохранению равновесия и балансу при скоростном движении в безопорном положении. Под влиянием занятий прыжками на батуте развивается проприоцептивный контроль движений – дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движения. Движения спортсменов во время выполнения соревновательных комбинаций чаще всего симметричные, одновременные, поочередные. Локомоция происходит вертикально (многократные выпрыгивания). Высокие требования в прыжках на батуте предъявляются к поддержанию ритма движений спортсменов, антиципации, согласованию движений, к контролю перемещений ОЦМ и эффективному опорному взаимодействию (с поверхностью трамплина).

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

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

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

2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи программы

Основными задачами Программы является:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области прыжков на батуте, освоение правил вида спорта, изучение истории прыжков на батуте, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по прыжкам на батуте.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий прыжками на батуте, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, не моложе 8 лет, успешно сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, техническому мастерству, необходимые для зачисления в группы на данном этапе.

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки¹

¹ В соответствии с приложением № 1 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

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

2.2 Объем Программы

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки²

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	10	12	12	16
Общее количество часов в год	234	312	520	520	520	624	624	832

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки при реализации Программы являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

² В соответствии приложением № 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников; самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной части (разминки), основной и заключительной частей.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих обучение по Программе, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия³

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

³ Приложение № 3 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

2.3.3 Объем соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них

проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные внутри учреждения или группы, так и официальные соревнования различного уровня.

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

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих обучение по Программе, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (приложение к Программе), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по Программе:

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

Объем соревновательной деятельности⁴

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

⁴ Приложение № 4 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Программа обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – учебный план).

Учебный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 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.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) спортивной школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по этапам и годам спортивной подготовки⁵

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		8	8	4	4	2
1.	Общая физическая подготовка (ч)	76	108	120	112	84
2.	Специальная физическая	70	78	139	125	166
3.	Спортивные соревнования (ч)	4	8	17	44	66
4.	Техническая подготовка (ч)	66	93	156	237	375
5.	Тактическая подготовка (ч)	5	6	12	14	21
6.	Теоретическая подготовка (ч)	3	6	12	16	21
7.	Психологическая подготовка (ч)	5	6	12	14	16
8.	Инструкторская и судейская	-	1	42	50	66
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	1	2	2	4	5
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	5	9
11.	Тестирование и контроль (ч)	2	2	2	3	3
	ИТОГО:	234	312	520	624	832

⁵ В соответствии с Приложением № 5 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

2.5 Календарный план воспитательной работы

Реализация учебно-тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач:

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

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы⁶

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта, и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

⁶ Приложение № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 06 декабря 2022 года № 1142

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, фалг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой</p> <p>Памятные даты:</p> <p>23 февраля – День защитника Отечества</p> <p>12 апреля – День космонавтики</p> <p>9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов</p> <p>22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны</p> <p>4 ноября – День народного единства</p>	В течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	9 декабря – День Героев Отечества	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивацию к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы; Индивидуальная работа с детьми и родителями; Проведение родительских собраний; Проведение совместных детско-родительских мероприятий; Родительский университет	В течение года

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

2.6.1 Теоретическая часть

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, реализующие 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 спортсменов, 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 соответствующим виду или видам спорта.

Основной целью работы является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих обучение по Программе, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Направления работы по предотвращению допинга:

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна

быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.6.2 План антидопинговых мероприятий

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

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

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

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

5) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятие, тема, форма проведения	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (по согласованию)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Использование ресурсов http://list.rusada.ru	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (июнь)	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год (январь)	http://course.rusada.ru/ для спортсменов 14 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн- курс. Для спортсменов 7-13 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	Семинар для тренеров «Виды нарушений	Тренер-	1 раза в год	При участии спортивного врача Учреждения.

	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	преподаватель		
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 14 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-13 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (июнь)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Тренер-преподаватель	1- раза в год	При участии спортивного врача Учреждения.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru/ . Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	https://course.rusada.ru/ для спортсменов 14 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	Семинар	Тренер-	1-2 раза в год	При участии спортивного врача Учреждения.

	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	преподаватель		
--	--	---------------	--	--

2.7 План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства в форме бесед, семинаров, практических занятий, консультаций, просмотра учебных видеофильмов, самостоятельного изучения литературы, инструкторско-судейской практики. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера, судьи соревнований для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судьи

Примерный план инструкторско-судейской практики

Этапы, годы спортивной подготовки	Задачи, содержание инструкторской и судейской практики
УТГ-1	<ol style="list-style-type: none">1 Овладение принятой в легкой атлетике терминологией, командами.2 Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.3 Помощь тренеру-преподавателю в подготовке места для занятий, инвентаря и оборудования в качестве дежурного
УТГ-2	<ol style="list-style-type: none">1 Овладение навыком ведения наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки.2 Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения.3 Освоение умения составлять комплексы упражнений по специальной физической подготовке
УТГ-3	<ol style="list-style-type: none">1 Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)2 Судейство на учебных соревнованиях в своей группе3 Знание мест расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60, 80,90,100,120, 150 м и т. д.4 Знание и соблюдение порядка движения на дорожках, техники безопасности в секторах для прыжков.5 Ведение дневника самоконтроля (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях)
УТГ-4	<ol style="list-style-type: none">1 Помощь тренеру-преподавателю:<ul style="list-style-type: none">- при проведении разминки, основной части тренировки;- при разучивании отдельных упражнений с обучающимися младших возрастов.2 Помощь тренеру-преподавателю при проведении процедуры индивидуального отбора кандидатов для зачисления в группы начальной подготовки.3 Изучение основных правил судейства соревнований.4 Привлечение к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.
УТГ-5	<ol style="list-style-type: none">1. Умение подбирать комплексы упражнений для разминки и

	<p>самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. 5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи - секундометриста. 6. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. 7. Ведение протоколов соревнований. 8. Проведение контрольных соревнований. 9. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.
ССМ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8. Знание правил соревнований по легкой атлетике. 9. Постоянное участие в судействе городских и областных соревнований. 10. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством

Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования.

Общие методические рекомендации

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

2.8.1 Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочного занятия.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

2.8.2 Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение;
- мышечная релаксация;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия,
- музыкальные воздействия.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования.

2.8.3 Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидромассаж), спортивные растирки, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), физиотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае, должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

2.8.4 Планирование восстановительных мероприятий на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
----------------	--------	------------------------	-----------------------

Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба,	8-10 мин.

	системы, лимфоциркуляция, тканевого обмена	дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие спортивному разряду «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

3.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе «зачет-незачет», проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Для перевода по годам обучения на каждом этапе спортивной подготовки и на этап спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень нормативов для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки (таблицы 10, 11, 12).

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение промежуточной аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»⁷

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5	Подтягивание из виса	количество	не менее		не менее	

⁷ Приложение № 6 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

	лежа на низкой перекладине 90 см.	раз	-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с.	не менее		не менее	
			3		5	
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедра)	см	не менее		не менее	
			15		15	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки на батуте»⁸

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,8	9,7

⁸ Приложение № 7 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	количество раз	не менее	
			15	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	50
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			1	0
2.6	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»⁹

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 5x10м	с	не более	
			14	14,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз.	с	не более	
			7	0
2.2	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			1	0
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

⁹ Приложение № 8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2022 г. № 878

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
- *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
- *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
- *Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

4.1 Программный материал для практических занятий

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по этапам и годам обучения определяется с учетом задач для каждого этапа и принципов многолетней спортивной подготовки обучающихся.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных батутистов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки,

используемые для развития необходимых физических качеств. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов технической подготовки при выполнении упражнений в соединении и по элементам.

4.1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Важнейшими задачами подготовки на этом этапе являются:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- формирование норм общественного поведения, воспитание активной жизненной позиции, воспитание черт характера;
- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение различным физическим упражнениям, воспитание осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- выявление задатков и способностей;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Основные методы выполнения упражнений:

- целостный метод;
- расчлененный метод;
- метод сопряженного воздействия;
- методы стандартного упражнения;
- методы переменного упражнения;
- соревновательный;
- игровой.

Основные методы организации обучающихся:

- фронтальный;
- поточный;
- групповых занятий;
- индивидуальных заданий;
- посменный;
- круговой.

Структура учебно-тренировочного занятия

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В

первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники прыжков на батуте: изучается и совершенствуется техника отталкивания от упругой поверхности, максимального вылета от опоры, положение динамической осанки, безопорного вращения и выполнения упражнений, раскрытия после акробатического прыжка, приземления, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц, выполнения профилирующих упражнений в спокойном режиме, дыхательных упражнений. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса.

На этом этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

4.1.2 Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки:

Теоретическая подготовка

В процессе теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающиеся учатся понимать задачи, стоящие перед ними, разбираться в средствах и методах развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости; знакомятся с формами учебно-тренировочных занятий и их планировании; роли спортивных

соревнований, их разновидностях, особенностях непосредственной подготовки к соревнованиям и участия в них; учатся вести учет тренировки и ее контроль, анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же входят в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены знакомятся с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.
- викторины, экскурсии.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- основы гигиены и здорового образа жизни.
- сведения о строении и функциях организма человека.
- влияние физических упражнений на организм человека.
- вредные привычки и их преодоление.
- моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- олимпийское движение.
- особенности техники вида спорта.
- техника безопасности при занятиях спортом.
- правила вида спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организм, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. 32

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

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

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

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;

перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств: «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, определяющие успех в конкретном виде спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения для развития силы.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- гармоническое развитие основных мышечных групп;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра, мышцы голени. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на специальных тренажерах. Также применяются комплексы специальных физических упражнений, которые по своей структуре способствуют более ускоренному обучению профилирующих прыжков на батуте. Упражнения выполняются интервальным,

переменным, повторным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие гибкости

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки в конце подготовительной части занятий, начале основной части тренировочных занятий после или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития координации

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на 180° и 360°; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе-дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля, прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперед и с поворотами.

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне;

- задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Для развития координационных способностей также применяют упражнения на батуте: прыжки на двух руках на пояс, руки вниз, руки вверх, в стороны, прыжки с разными

положениями в пространстве («группировка», «складка» ноги вместе, «складка» ноги врозь), повороты на 90 °, 180 °, 360°.

Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал гимнастики, акробатические упражнения с различным направлением вращения, а также спортивные и подобные им подвижные игры: «Найди своё место», «Найди свою пару»; с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и коршун», «Море волнуется» и др.

Развитие скоростных способностей

В прыжках на батуте наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий. Скоростные способности, проявляемые батутистом, чаще всего имеют непосредственную связь со скоростной силой и зависят от нее. Даже в относительно простых движениях с места, выполняемых неотягощенными частями тела (например, взмах ногой) быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Время реакции при взаимодействии с упругой поверхностью и выполнению двигательных действий в безопорном положении определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах.

Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости отталкивания от упругой поверхности проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники прыжков. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности двигательных действий во время прыжков. На твердой опоре используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

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

Специальная прыжковая подготовка:

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

Прыжки на акробатической дорожке.

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

Кувырки: вперёд, назад, в сторону в группировке.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, стойки на голове и руках.

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180° с трамплина, на батуте, двойном мини-трампе.

Сальто назад в группировке с трамплина, на батуте, двойном мини-трампе.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД).

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

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

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

Хореографическая подготовка.

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся

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

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания, и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседам на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на

другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

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

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

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

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

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

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

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в

различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Техническая подготовка в прыжках на батуте строится на основе формирования базовых навыков. Базовые двигательные навыки – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом.

При обучении прыжкам на батуте необходимо соблюдать алгоритм обучения: повышение мышечной активности и формирование общей физической готовности; формирование специально-двигательных навыков на жесткой опоре; освоение профилирующих прыжков на батуте и перенос двигательных навыков с жесткой опоры на упругую поверхность; совершенствование акробатических прыжков по отдельности на батуте; соединение элементов в связки и выполнение соревновательных программ; совершенствования соревновательных программ.

Для прыжков на батуте выделяют следующие базовые навыки:

- навык отталкивания и продавливания упругой поверхности;
- навык приземления;
- навык принятия и фиксации положения тела в пространстве;
- навык безопорного вращения;
- навык «раскрытия».

В свою очередь навык отталкивания необходимо формировать и совершенствовать не только ногами, но и руками, а навык продавливания еще и передней и задней частью тела (при приземлении на живот и на спину). Каждый навык воспроизводится в определенную фазу взаимодействия с опорой: фаза отталкивания и продавливания упругой поверхности, фаза полёта, фаза «спада», фаза приземления.

Важно при формировании базовых навыков в прыжках на батуте необходимо применять методические приемы, направленные на точность движения рук и ног, точность приземлений на опору, синхронность и симметричность движений. Также необходимо применять индивидуальный подход к занимающимся, видеофиксацию акробатических прыжков и базовых навыков, их сравнение с модельными показателями, с внешними комментариями тренера. Осуществление полноценной ТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными акробатическими прыжками.

Предметом ТП являются не только целостные упражнения, но все их технические компоненты, имеющие базовое значение. В процессе ТП важна углубленная проработка всех структурных уровней и компонентов базовых упражнений.

Базовые комбинации – последняя ступень организации материала ТП. В процессе ТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий. Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений – от элементов школы, если это необходимо, и до целостных упражнений.

Применение в процессе ТП базовых комбинаций – универсальное педагогическое средство, позволяющее не только осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, но и контролировать техническую подготовку, как в процессе длительной подготовительной работы, так и в особенности перед соревнованиями.

Техническая программа в соответствии со схемами последовательности изучения элементов прыжков на батуте и прыжков на ДМТ (разделы 4.1.5, 4.1.5 Программы). Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование 3, 2, 1 юношеского разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте.

Тактическая подготовка

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются в той последовательности, в которой перечислены.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Примерный план учебно-тренировочного занятия на этапе НП

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Основные задачи занятия: 1. Обучить технике выполнения прыжка в «группировку». 2. Воспитывать физические качества.					
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	3-5	-
	Подготовить организм к	ОРУ СУ	Строго-регламентирован	20-30	75% от max

	предстоящей работе	(имитационные)	ного упражнения		
Основная	Обучить технике прыжка в «группировку»	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-	30-35	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	22-30	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	15-20	75% от max

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по прыжкам на батуте для групп этапа НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: батут, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки.

Тема занятия: Профилирующие прыжки на батуте.

Цель занятия: Обучение прыжку на батуте с поворотом на 360°.

Основные задачи занятия:

1. Обучить навыку отталкивания и приземления при выполнении прыжка на 360°;
2. Совершенствовать силовые способности мышц ног;
3. Сформировать представление о гигиенических нормах занятий прыжками на батуте.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дози-ровка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
Подготовить организм к основной части занятия. Постепенное вращивание Увеличить ЧСС организма Повысить активности мышц ног.	1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели, задач занятия.	2 мин	Проверить наличие формы, аксессуары
	3. Разминка: - ОРУ в движении: Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба перекатами с пяток на носки, в полуприседе, выпадами, спиной вперед.	3 мин	Использовать максимально площадку зала. Соблюдать дистанцию.
	Бег, с разным направлением движения, с поднимание согнутых ног вперед, со сгибание ног назад, спиной вперед, поднимание прямых ног вперед, с отведением прямых ног назад, правым/левым боком скрестным бегом. Прыжки на одной или на двух ногах, прыжки руки вверх, прыжки спиной вперед, прыжки с подниманием колен к груди, прыжки с поворотами на 180° и 360°, прыжки через препятствие.	3 мин	Увеличивать темп движения постепенно чтобы пик нагрузки был в прыжках спиной вперед.
	- ОРУ на месте: Упражнения по типу «Потягивания» Упражнения на повышение активности мышц ног Упражнения на повышение активности мышц живота и спины Упражнения на повышение активности мышц рук	4 мин	Следить за качеством выполнения. Ориентиры движений менять после каждых двух упражнений. Использовать метод показа и рассказа в первых двух подгруппах, затем метод отдельного

	Упражнения для активации нескольких групп мышц одновременно Упражнения на увеличение подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц Упражнения прыжковой направленности		обучения. После прыжков выполнять ходьбу на месте.
Основная часть, 80 мин.			
Сформировать навык приземления твердой и упругой поверхности для прыжка на 360 °	- нашагивания на возвышенность - спрыгивания с возвышенности - статическое положение полуприсед - сгибание/разгибание ног в коленных суставах - прыжки на батуте в остановку - прыжок в остановку на батуте с возвышенности	10 10 20 с 10 10 10	Контролировать фиксацию положения стопы на опоре.
Сформировать навык отталкивания от твердой и упругой поверхности для прыжка на 360 °	- выпрыгивания из упора присев с продвижением вперед; - напрыгивания на возвышенность; - перепрыгивания через возвышенность - напрыгивания на опору с поворотом на 180 - поднимания на носки у опоры - прыжки на упругой поверхности с поворотом на 180 - прыжки с упругой поверхности в поролоновую яму - прыжки с упругой поверхности на возвышенность	10 10 7 8 15 10 7 8	Необходимо контролировать динамическую осанку и перемещения по опоре во время прыжков. Страховку осуществлять при приземлении.
Совершенствовать силовые способности мышц ног	- глубокие приседания - выпады с продвижением вперед/назад - прыжки на двух, ноги вместе/ноги врозь - прыжки на возвышенность - бег с ускорением на 15 метров - перепрыгивания через возвышенность в заданном темпе	2x10 15 2x15 2x10 5 2x10	Темп средний, отдых пассивный, выполняют можно по подгруппам.
Заключительная часть, 20 мин.			
Способствовать снижению эмоционального и физического напряжения	Упражнения на увеличение подвижности суставов верхнего пояса: - вис на перекладине - передвижение в виси на перекладине - выкруты с гимнастической палкой - вис на гимнастической стенке с обратным хватом	До максиму ма	Обязательно страховка, использование дополнительного инвентаря.
Сформировать представление о гигиенических	Беседа на тему: Требования и правила занятий прыжками на батуте (гигиенические особенности).	5 мин	Приводить примеры, беседу можно проводить при

нормах занятий прыжками на батуте			фиксации статического положения Сед на носках.
-----------------------------------	--	--	--

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по прыжкам на батуте для групп этапа НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: батут, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка.

Тема занятия: Обучение 2 юношеского разряда.

Цель занятия: Обучение 1 упражнению по элементам.

Основные задачи занятия:

1. Сформировать представление о элементах 2 юношеского разряда;
2. Совершенствовать подвижность суставов и эластичность мышц;
3. Обучить самостраховке при выполнении прыжка сальто вперед.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
Организовать занимающихся	1. Построение. Приветствие.	2 мин	Проверить наличие формы, аксессуаров.
Подготовить организм к основной части занятия.	2. Сообщение цели, задач занятия.	18 мин	Использовать разные ориентиры площадки. Фокусировать внимание на движениях рук.
Способствовать повышению межмышечной координации мышц рук и ног.	3. Разминка: - Беговые упражнения - Упражнения со скакалкой Маховые движения со скакалкой (одной рукой, двумя, вперед, назад и т.д.) Выкруты со скакалкой. Прыжки на одной ноге, на двух, вперед, назад, бегом. Прыжки через скакалку с передвижением вперед.		Использовать повторный метод.
Основная часть, 80 мин.			
Сформировать представление о элементах 2 юношеского разряда	- Подводящие упражнения на твердой поверхности; - Подводящие упражнения на упругой поверхности; - Выполнение по элементам 1 упражнения 2 юношеского разряда; - Выполнение прыжков на максимальную высоту ;	По 5 раз По 5 раз 3-5 раз 1 подход	Обязательно показать упражнение перед выполнением занимающимися. Корректировать ошибки по ходу их проявления
Обучить самостраховке при	- Выполнение подводящих упражнений; - Обучение упражнению по фазам; - Выполнение упражнения со страховкой;	По 8-10 раз	Наглядно показать стренеру. Контролировать все

выполнении прыжка сальто назад	- Обучение самостраховке на примере модельного показа тренером; - Непосредственное повторение самостраховки занимающимися.		действия занимающихся при опробовании. Использовать гимнастические маты или другие средства для страховки.
Заключительная часть, 20 мин.			
Совершенство вать подвижность суставов и эластичность мышц	Комплекс упражнений на развитие гибкости: -складки сидя, стоя, на гимнастической стенке; -шпагаты сидя; -«мост», «коробочка» и т.д.	17 мин	После каждого упражнения оперативный контроль

4.1.3 Особенности организации учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе

На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа. Количество часов на общую и физическую подготовку постепенно сокращается, увеличивается время на техническую подготовку.

Цель – создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основными задачами этапа являются:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка с развитием специальных физических и двигательных качеств, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, прыгучести;
- совершенствование технической, базовой и прыжковой подготовки, закрепление гимнастического стиля движения;
- овладение нормативными требованиями I юношеского, III, II и I взрослого разряда;
- психологическая подготовка, воспитание свойств личности (целеустремленности, выдержки, самообладания в условиях соревнований, способности противостоять сбивающим факторам, смелости и решительности в ходе подготовки и выполнения новых сложных упражнений, настойчивости и упорства в сложных условиях современной интенсивной и объемной тренировки);
- повышение функциональных возможностей обучающихся;
- формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп;
- подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям.

4.1.4 Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе:

Теоретическая подготовка

В процессе теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающиеся учатся понимать задачи, стоящие перед ними, разбираться в средствах и методах развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости; знакомятся с формами учебно-тренировочных занятий и их планировании; роли спортивных соревнований, их разновидностях, особенностях непосредственной подготовки к соревнованиям и участия в них; учатся вести учет тренировки и ее контроль, анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же входят в программу теоретической подготовки.

Кроме того спортсмены знакомятся с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются методы теоретической подготовки:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;
- разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- лекции по вопросам тренировки и обучения.
- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;
- беседы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

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

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

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

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

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. 32

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье 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.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад. Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Эстафеты с мячом».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа». Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, перекладина, брус); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на специальных тренажерах. Также применяются комплексы специальных физических упражнений. Упражнения выполняются интервальным, переменным, повторным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в

сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне.

Развитие скоростных способностей. Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Повышение максимальной скорости отталкивания от упругой поверхности проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники прыжков. На твердой опоре используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Специальная прыжковая подготовка:

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и «качи» на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке. Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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; с места и с разбега, с моста и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Сальто назад в группировке, согнувшись, с пируэтами.

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

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

Хореографическая подготовка. Упражнения на расслабление, волны, взмахи. Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги,

рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене.

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

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях.

Техническая подготовка

Базовая подготовка на тренировочном этапе заключается в овладении прыгунами, помимо упражнений классификационных требований, определенным объемом базовых прыжков, обеспечивающим расширение диапазона двигательных возможностей спортсмена, высокую избирательность его действий и результативность в нормативных программах, а также создание надежной технической основы для овладения последующим классификационным рубежом. Базовая акробатическая подготовка представляет собой многолетний постоянно действующий процесс, начиная с уровня подготовленности, соответствующего старшим юношеским разрядам.

В учебно-тренировочный процесс вводится тренажерная подготовка, которая предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на прыгуна:

- разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;
- обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;
- обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;
- совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных учебных прыжков, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Техническая программа в соответствии со схемами последовательности изучения элементов прыжков на батуте и

прыжков на ДМТ (разделы 4.1.7, 4.1.8 Программы). Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование I юношеского и III спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения.

Программа для юношей и девушек одина. Техническая программа в соответствии со схемами последовательности изучения элементов прыжков на батуте и прыжков на ДМТ (разделы 4.1.7, 4.1.8 Программы). Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и III спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения.

Программа для юношей и девушек одина. Техническая программа в соответствии со схемами последовательности изучения элементов прыжков на батуте и прыжков на ДМТ (разделы 4.1.7, 4.1.8 Программы). Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Выполнение норматива III и II спортивного разрядов. Изучение и совершенствование программы I спортивного разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочная группа 4 и 5 года обучения.

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Техническая программа в соответствии со схемами последовательности изучения элементов прыжков на батуте и прыжков на ДМТ (разделы 4.1.7, 4.1.8 Программы). Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений находить верные решения в экстремальных ситуациях, предстоящих соревнованиях, возникающих при выполнении прыжков (примером может быть отклонение от прямолинейного выполнения комбинации и способность относительно удачно продолжить комбинацию, как и подобное решение в случае утраты необходимого темпа или ритма упражнения), моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации. Она заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований. Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований, лежит в основе тактической подготовки прыгунов.

Психологическая подготовка

На тренировочном этапе психологическая подготовка обучающихся ведется в следующих направлениях:

- формирование устойчивости спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- совершенствование кинестетического и визуального восприятия параметров двигательных действий и окружающей среды;
- развитие психической регуляции движений, эффективной мышечной координации;
- развитие способности воспринимать и обрабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенствование пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена.

4.1.5 Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствование спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств.
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Этап ССМ определен зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в тренировочном процессе этапа ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию обучающихся на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.

4.1.6 Программный материал для практических занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание,

разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

Упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

Упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

Упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

Упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Прыжки со скакалкой с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на

скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое.

Спортивные игры.

Баскетбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Прыжки на акробатической дорожке. Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом. Перевороты вперед, 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°, 720°; с места и с разбега, с моста и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Сальто назад в группировке, согнувшись, с пируэтами.

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.

Хореографическая подготовка. Упражнения на расслабление, волны, взмахи. Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене.

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

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях.

Техническая подготовка

Повторение программного материала предыдущих лет. Техническая программа в соответствии со схемами последовательности изучения элементов прыжков на батуте (разделы 41.7, 4.1.8 Программы). Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

Тактическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства особенно важна тактическая подготовленность прыгунов. Она заключается в верном построении, содержании и уровне сложности соревновательных и финальных программ. К примеру, спортсмен может в соревновательной программе выполнять упражнения максимальной для себя сложности на высоком исполнительском уровне, обеспечить тем самым определенный отрыв от соперников и закрепить его выполнением в финальных соревнованиях упражнений такой же сложности, или меньшей, достаточной для победы сложности.

Возможны и другие тактические решения, например, традиционное увеличение сложности финальных программ, относительно произвольных. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы. Тактическая зрелость прыгуна проявляется и в таком построении программы и ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

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

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, что 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

Средства теоретической подготовки включают: беседы на учебно-тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в рамках следующих тем:

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4. Психологическая подготовка.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7. Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки).
8. Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил.
9. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС.

Психологическая подготовка включает в себя:

- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;

- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата.

Психологическая подготовка предполагает воспитание у прыгунов способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в тренировочном и соревновательном процессах, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки являются: во-первых, обучение прыгуна умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием и, во-вторых, формирование личной модели поведения на тренировке и соревнованиях.

К интенсивным психическим процессам, требующим формирования, развития и управления ими в спортивной деятельности прыгунов, относят восприятие времени и пространства, оказывающих определяющее влияние на точность выполнения акробатических прыжков и на перспективность овладения упражнениями высшей и рекордной сложности.

Акробатические прыжки как тренировочный процесс отличаются прогрессирующей из года в год сложностью овладеваемых упражнений, постоянным повышением требований к точности двигательных действий. Этим обуславливается становление и совершенствование у прыгунов мышечно-двигательных представлений об изучаемых упражнениях, что возможно с применением идеомоторной тренировки. Основным ее содержанием является целенаправленное развитие у прыгуна способности точно представлять (проигрывать) в мышечно-двигательных ощущениях предстоящее или предполагаемое упражнение.

4.1.7 Схема последовательности изучения элементов прыжков на батуте

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

Мужчины

*ЭЛЕМЕНТ	Нп 1	Нп 2	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
110-Г	4									
110-С	4									
110-С<	4									
110-4	4									
1401-4	4									
1402-4	2	4								
1403-4	1	4								

1404-4		1	4							
241	4									
243		1	4							
211	4									
2411	4									
2412	1	2	4							
2413		1	4							
2111	4									
2112	1	4								
2113		1	4							
213	2	4								
214-Г	2	4								
214-С	1	4								
2141-Г		1	3	4						
2141-С		1	3	4						
2141-П		1	3	3	4					
2143			1	2	4					
2145				1	2	3	4			
215		1	4							
217-Г			1	2	4					
217-С				1	3	4				
2181-Г			1	2	3	4				
2181-С				1	2	3	4			
2183-Г					1	2	3	4		
2183-С						1	3	4		
2185-Г							1	2	3	4
2185-С							1	1	2	2
2183-Г 2+1							1	3	4	

2183-C 2+1								1	3	4
2183-Π 2+1									1	3
2185-C 2+3										1
21(12)1-Γ									1	2
21(12)1-C										1
311	4									
3111	4									
3112	1	4								
3113	1	4								
313	1	3	4							
314-Γ	1	4								
314-C		2	4							
314-Π		1	4							
3142		1	2	4						
3144				1	2	3	4			
3146						1	3	4		
315		1	2	3	4					
318-Γ			1	2	3	4				
318-C				1	2	3	4			
318-Π					1	2	3	4		
3182-Γ 1+1					1	2	3	4		
3182-C 1+1						1	2	4		
3184-Γ 1+3							1	3	4	
3184-C 1+3								1	2	4
3186-C 1+5									1	2
3184-Γ 2+2							1	2	4	
3184-Π 2+2								1	3	4
3186-Π 3+3									1	2

31(12)2-Г 1+1									1	2
31(12)2-С 1+1										1
232	4									
2321	4									
2322	1	4								
2323		4								
234		4								
2342			1	4						
2351		1	4							
2353				1	4					
2355					1	2	4			
2391							1	4		
222	4									
2231		4								
2271					1	4				
322	4									
3221	4									
3222		4								
3223		4								
324		1	4							
325-Г		1	4							
325-С			1	4						
325-П				4						
3252				1	4					
329						1	4			
332	4									
3321	4									
333	4									

Женщины

*ЭЛЕМЕНТ	Нп 1	Нп 2	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
110-Г	4									
110-С	4									
110-С<	4									
110-4	4									
1401-4	4									
1402-4		4								
1403-4		4								
1404-4			1	4						
241	4									
243		1	2	4						
211	4									
2411	4									
2412		1	4							
2413			4							
2111	4									
2112		1	4							
2113			1	4						
213		2	4							
214-Г	1	4								
214-С		1	4							
2141-Г		1	2	4						
2141-С			1	4						
2141-П			1	2	4					
2143				1	4					
2145						1	2	3	4	

215			1	4						
217-Г				1	3	4				
217-С					2	3	4			
2181-Г				1	2	4				
2181-С					1	2	4			
2183-Г						1	3	4		
2183-С						1	2	3	4	
2185-Г									1	2
2185-С										1
2183-Г 2+1							1	2	3	4
2183-С 2+1								1	2	3
2183-П 2+1										1
21(12)1-Г										
311	4									
3111	4									
3112	1	4								
3113		1	4							
313		2	4							
314-Г	2	4								
314-С	1	2	4							
314-П		1	2	4						
3142		1	2	4						
3144			1	1	2	3	4			
3146						1	3	4		
315			1	2	4					
318-Г			1	2	3	4				
318-С				1	2	2	3	4		
318-П							1	2	4	
3182-Г 1+1						1	2	4		

3182-C 1+1							1	3	4	
3184-Г 1+3								1	2	3
3184-C 1+3									1	2
3184-Г 2+2								1	2	3
3184-П 2+2									1	2
232	4									
2321	4									
2322		4								
2323		2	4							
234		2	4							
2342			1	2	3	4				
2351			1	4						
2353				1	2	3	4			
2355							1	2	3	4
2391									1	2
222	4									
2231			1	4						
2271				1	2	3	4			
322	4									
3221	4									
3222	1	4								
3223		2	4							
324		1	2	4						
325-Г		1	2	4						
325-C			1	3	4					
325-П				1	2	3	4			
3252					1	2	4			
329									1	2
332	4									
3321	4									

333	1	4											
-----	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Пояснение к таблицам

- 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:

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 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).

4.1.8 Схема последовательности изучения элементов прыжков на двойном минитрампе

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

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

Мужчины

*ЭЛЕМЕНТ		Возраст (лет)												
		7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16- 17	17 +	
ПОДСКОК	СОСКОК													
Прыжок в группировке		2	3	4										
	Прыжок в группировке	2	4											
Прыжок согнувшись		2	3	4										
	Прыжок согнувшись	2	4											
Прыжок ноги врозь		2	3	4										
	Прыжок ноги врозь	2	4											
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4										
Прыжок с винтом			2	3	4									

	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45				1	1	2	2	3	3	4			
	45			1	1	2	3	3	4				
801o					1	1	2	2	3	4			
	801o				1	2	2	3	4				
801<						1	2	2	3	3	4		
	801<					1	2	2	3	4			
803o							1	1	2	2	3	4	
	803o						1	2	2	3	4		
803<								1	2	2	3	3	4
	803<							1	2	2	3	4	
805o										1	2	3	3
	805o									1	2	3	4
805<										1	2	2	3
	805<									1	2	3	4
821o							1	1	2	2	3	4	
	821o						1	2	2	3	4		

821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/										1	2	3	4
	821/								1	2	3	4	
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
12001o										1	1	2	2
	12001o								1	1	2	2	3
12001<											1	1	2
	12001<									1	1	2	2
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3	4			
	800/				1	2	2	3	4				
811o						1	2	2	3	3	4		

	811o						1	2	2	3	4															
811<								1	1	2	2	3	4													
	811<							1	2	2	3	4														
813o									1	2	2	3	3	4												
	813o								1	2	2	3	4													
813<											1	2	3	3												
	813<										1	2	3	4												
815<												1	2	2	3											
	815<											1	2	3	4											
822o													1	2	2	3	3	4								
	822o													1	2	2	3	4								
822/																1	2	3	3							
	822/																1	2	3	4						
833/																		1	1	2	2					
	833/																		1	2	2	3				
12101o																				1	1	2				
	12101o																				1	1	2	2		
12101<																							1	2		
	12101<																							1	2	2

Женщины

*ЭЛЕМЕНТ		Возраст (лет)																							
		7	7 – 8	8 – 9	9- 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16- 17	17 +												
ПОДСКОК	СОСКОК																								
Прыжок в группировке		2	3	4																					
	Прыжок в группировке	2	4																						
Прыжок согнувшись		2	3	4																					
	Прыжок согнувшись	2	4																						

Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыж ок с винто м	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4

803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
821o								1	1	2	2	3	4
	821o							1	2	2	3	4	
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
823<													1
	823<												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													
	12001<												1
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				

	46					1	2	3	4	4				
800o							1	1	2	2	3	4		
	800o						1	2	2	3	4			
800<								1	1	2	2	3	4	
	800<							1	2	2	3	4		
800/								1	1	2	2	3	4	
	800/							1	2	2	3	4		
811o										1	2	2	3	3
	811o									1	2	2	3	4
811<											1	1	2	2
	811<										1	2	2	3
813o												1	2	2
	813o											1	2	2
813<														1
	813<													1
815<														1
	815<													1
822o												1	2	2
	822o											1	2	2
822/														1
	822/													1
833/														1
	833/													1
12101o														
	12101o													
12101<														
	12101<													

Примечание.

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180/360		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈14/28	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈14/28	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
		≈14/28	ноябрь	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Допинг. Антидопинговые правила	≈5/10	декабрь	Ознакомление с понятием «допинг», антидопинговыми правилами. Ознакомление со списком запрещенных веществ.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и	≈9/18	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	спортом			
	Закаливание организма	≈14/28	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈14/28	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈14/28	март	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	≈14/28	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		≈14/28	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/28	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
		≈ 15/30	июль	Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/20	сентябрь-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 720/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 52/72	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
		≈ 52/72	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя	≈ 52/72	ноябрь	Ознакомление с видами нарушений антидопинговых правил и ответственностью за их нарушение. Влияние допинга на здоровье человека.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 52/72	декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 52/72	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное, сбалансированное питание.
		≈ 52/72	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 52/72	март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
		≈ 52/72	апрель	Спортивная физиология. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 52/72	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 52/72	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 52/72	июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Правила вида спорта	≈ 52/72	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 96/96	сентябрь-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1260		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 105	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.
	Виды нарушений	≈ 105	октябрь	Ознакомление с видами нарушений антидопинговых правил, процедуре

антидопинговые правила. Процедура допинг-контроля.			допинг-контроля, сервисах по проверке препаратов.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 105	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС.	≈ 105	декабрь	Ознакомление с процедурой допинг-контроля. Порядок подачи запроса на терапевтическое использование (ТИ). Ознакомление с системой АДАМС (практические навыки).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 105	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	≈ 105	февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ и самоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 105	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	≈ 105	апрель	Характеристика психологической подготовки. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как	≈ 105	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	многокомпонентный процесс			результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
		≈ 50	июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 55	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
		≈ 50	июль	Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	≈ 55	июль	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
		≈ 105	август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.

5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки¹⁰

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Переключатель гимнастический	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнетики для рук	штук	1
18.	Магнетизм (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 (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2

¹⁰ Приложение № 10 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2023 г. № 878

31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой¹¹

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

¹¹ Приложение № 11 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ от 31.10.2023 г. № 878

5.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615),

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже, чем один раз в три года.

5.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878;

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);

- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденная приказом Минспорта России от 06 декабря 2022 года № 1142).

Список литературных источников:

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. - 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов/Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 200 с.

4. 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. - 16-20с.
5. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Особенности мотивации соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - 110 - 116 с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
11. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт - наука и практика. – Краснодар, 2012. - № 3. - 7 – 12 с.
12. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
13. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. - М.: Физическая культура, 2010. - 36 с.
14. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видео-уроки по прыжкам на батуте - <http://xitfilms.ru/kino>
2. Видео-уроки по прыжкам на батуте - <https://cityyoutube.ru>
3. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
4. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
9. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Приложение 1

План спортивных соревнований и мероприятий
отделения прыжков на батуте уч.тренировочный год

План спортивных мероприятий