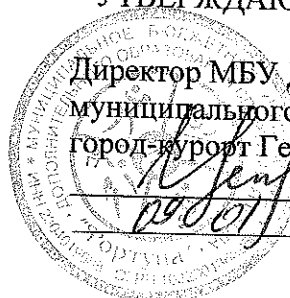


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФОРТУНА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ
ГЕЛЕНДЖИК

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СПШ «Фортуна»
протокол заседания №1
от 09.01.2023г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО СПШ «Фортуна»
муниципального образования
город-курорт Геленджик
Н.В. Цеплит
20__ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «Прыжки на батуте»**

Разработана
на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»
(Приказ минспорта России
от 31 октября 2022 года № 878

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Цеплит Н.В.-директор
Сыров С.В.- заместитель директора

г. Геленджик
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III	Система контроля	27
IV	Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»	35
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	81

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «прыжки на батуте» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 878 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (зарегистрирован в Минюсте России 05.12.2022 г. № 71350)(далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие занимающихся, определение задач деятельности организации, режимов учебно-тренировочной работы, предельных тренировочных нагрузок, минимального и предельного объема соревновательной деятельности, требований к количественному и качественному составу учебно-тренировочных групп подготовки, объему индивидуальной спортивной подготовки, требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

2. Задачи программы:

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и вида спорта «прыжки на батуте»;
- приобретение знаний об особенностях прыжков на батуте, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях прыжками на батуте и санитарно-гигиенические требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности обучающихся в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития обучающихся.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств обучающихся;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорта «прыжки на батуте»), представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	1-2	7	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

На основании пункта 3.8. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- соблюдены требования техники безопасности.

4. Объем Программы

В таблице № 2 представлены объемы спортивной нагрузки, выраженной в астрономических часах для каждого этапа подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Организация самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях), на самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки;

- спортивные соревнования;
- учебно-тренировочные мероприятия (организуются для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	—	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
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	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов организации к соревнованиям.

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. 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 и осуществлять отбор занимающихся в спортивные сборные команды. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются спортивные сборные команды, отбираются спортсмены для участия в главных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед занимающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых показать обучающимся наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте представлены в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (таблица № 5), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана программы по виду спорта «прыжки на батуте» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в таблице № 6.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

7.Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность.	Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.	
1.1.		Беседа тренеров – преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера.	в течение года
1.2.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	в течение года
1.3.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	в течение года
1.4.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	в течение года
1.5.		Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории	в течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	сентябрь
2.	Здоровье сбережение	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.	
2.1.		Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым» <ul style="list-style-type: none"> • обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта; • родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий 	в течение года

		спортсменов.	
3.	Патриотическое воспитание	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.	
3.1.		Мероприятия, посвященные дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
3.2.		Стройный ряд спортивно – патриотических мероприятий, посвященных Победе СССР, России в Великой отечественной войне 1941-1945 гг.	апрель - май
3.3.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
3.4.		Спортивно – патриотическая игра «Зарница» с элементами начальной военной подготовки (проводится совместно с общественными организациями военно – патриотической направленности)	июнь-август
3.5.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	в течение года
3.6.		Встреча с ветеранами военных действий	в течение года
3.7.		Уроки мужества	в течение года
3.8.		День России, день флага, день Конституции	в соответствии с календарем
3.9.		Мероприятия по выбранной исторической дате России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	в течение года
3.10.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь
3.11.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, создателя.	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> • формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; • развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и 	в течение года

		взаимоуважения; <ul style="list-style-type: none"> • правомерное поведение болельщиков; • расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России. Создание собственных традиций Учреждения.	
5.1.		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течение года
5.2.		Туристические походы. Родительские собрания.	в течение года
5.3.		Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	декабрь
5.4.		Торжественное вручение наград, поощрений.	декабрь

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами команды, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к прыжкам на батуте. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения, нарастания учебно-тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств учащихся. Прежде всего это целеустремленность,

трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил на учебно-тренировочных занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании учащихся, занимающихся прыжками на батуте, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации учащихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, формирование дружного коллектива, система морального стимулирования, повышение мотивации, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, просмотр соревнований, их обсуждение, соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ, регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, культпоходы в театр, на выставки, тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники, оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление учащихся на различных районных и городских мероприятиях, поздравление с днем рождения.

Рефлексия и анализ учебно-тренировочного занятия проводятся сразу после занятия. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Ни какое, даже самое насыщенное учебно-тренировочное занятие не принесет много пользы, если оно со всех сторон, самым тщательным образом не оценено, не проанализировано, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать учебно-тренировочное занятие на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на учебно-тренировочных занятиях направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы, одобрительные обращения, снисхождение (прощение), проявления восхищения, радостного удивления, внушение уверенности, похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»), проявление

доверия, поручение ответственных дел, моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды, вручение открытки, игрушки-символа, записка родителям, лакомство, грамота и т.д.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером-преподавателем огорчения, ласковый упрек и намек, оттянутая во времени оценка и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проводить в виде бесед, лекций со спортсменами и их законными представителями.	В течение года	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами	В течение года По плану «Русада»	«Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

специализации)	<p>и их законными представителями. Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. 		Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью спортсмена; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. <p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для 	В течение года По плану «Русада»	«Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. Сдача допинг-проб по требованию.

<p>терапевтического использования запрещенных субстанций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. <p>Антидопинговая политика и её реализация:</p> <p>всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</p> <p>антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководство для спортсменов. 		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

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

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и занимающимся, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании занимающихся;
- использование своего влияния на занимающихся, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на

формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в прыжках на батуте. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности занимающихся, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

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

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

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

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

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

В п. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил сказано, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 8). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

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

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

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные

тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

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

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

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

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в прыжках на батуте является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 9).

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений прыжков на батуте, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Группа ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	-	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории прыжков на батуте	-	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	-	+	+	+
5. Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам прыжков на батуте	-	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по прыжкам на батуте	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по прыжкам на батуте, участия в судейских семинарах, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 10).

Занимающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в организациях, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Для занимающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». Судейская категория присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после

выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Таблица № 10

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Группа ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1. Понятие о системе оценки упражнений	+	+	+		
2. Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований	-	-	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+	+		
4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	-	-	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки	-	-	+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей				+	+
8. Знать правила подачи заявки на соревнования, запись элементов в соревновательные карточки с использованием терминологии FIG	-	-		+	+
9. Судейство первенств спортивной организации, клуба и т.д. среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)	-	-		+	+
10. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство районных и городских соревнований	-	-			+
11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство районных и городских соревнований	-	-			+
12. Участие в судейском семинаре в качестве лектора под руководством более квалифицированных судей	-	-			+

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

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям прыжками на батуте, оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок в занятии, оценка адекватности средств и методов в процессе

тренировочных сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий занимающихся, профилактика травм и заболеваний, организация лечения занимающихся в случае необходимости.

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

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

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

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года), на тренировочном этапе один раз в год в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. Оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности занимающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования занимающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Восстановительные мероприятия.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих занимающимся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- Планирование занятий с исключением односторонней нагрузки на организм.

- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых занимающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Строгое соблюдение занимающимися режима питания, режима дня на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение	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	см	не более		не более	

	полу (расстояние от пола до бедер)		15	15
--	---------------------------------------	--	----	----

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

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

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

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

Примерный годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки

Таблица № 15

Этап подготовки НП-1 Недельная нагрузка: 4,5 часа, 3 учебно-тренировочных занятия в неделю

Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам (час)												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	д кабрь	час	%
ОФП	30-35	7	5,5	7	5,5	7	7	7	7	7	7	7	7	81	35
СФП	25-30	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	62	26
Участие в спортивных соревнованиях	1-3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	3
Техническая подготовка	25-28	5	5	5,5	5	5,5	5	5	5	5	5	5	5	61	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	5
Инструкторская и судейская практика	1-3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	3
Всего часов (месяц/год):	100%	19,5	18,0	21,0	18,0	21,0	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234	100

Этап подготовки НП-2 Недельная нагрузка: 6 часов, 3 учебно-тренировочных занятия в неделю

Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам (час)												Всего:		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%	
ОФП	30-35	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	106	34
СФП	25-30	7	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	86	28
Участие в спортивных соревнованиях	1-3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	2
Техническая подготовка	26-30	7	6,5	8	6,5	8	7	7	7	7	7	7	7	7	85	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	17	5
Инструкторская и судейская практика	1-3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	2
Всего часов (месяц/год):	100%	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	312	100

Этап подготовки Т-1,2,3 Недельная нагрузка: 10 часов, 5 учебно-тренировочных занятий в неделю

Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам (час)												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
ОФП	20-25	9	8	10	8	10	9	8	10	8	9	9	8	106	20
СФП	25-30	11	10	12	10	12	11	11	12	11	11	11	11	133	26
Участие в спортивных соревнованиях	5-10	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	27	5
Техническая подготовка	30-38	14	12	14	12	14	14	12	14	12	14	14	12	158	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-9	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37	7
Инструкторская и судейская практика	8-12	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
Всего часов (месяц/год):	100%	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520	100

Таблица № 18

Этап подготовки Т-4, 5 Недельная нагрузка: 12 часов, 6 учебно-тренировочных занятий в неделю

Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам (час)												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
ОФП	18-23	10	9	10	9	10	10	10	8	10	10	10	10	116	19
СФП	20-25	10	10	11	10	11	10	10	11	10	10	10	10	123	20
Участие в спортивных соревнованиях	7-10	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46	7
Техническая подготовка	38-45	20	18	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	237	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-10	3	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	3	41	7
Инструкторская и судейская практика	8-12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13	2
Всего часов (месяц/год):	100%	52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624	100

Этап подготовки ССМ Недельная нагрузка: 16 часов, 6 учебно-тренировочных занятий в неделю

Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам (час)												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
ОФП	10-15	8	7	8	7	7	8	7	8	7	8	8	7	90	11
СФП	20-23	14	13	15	13	15	14	14	15	14	14	14	14	169	20
Участие в спортивных соревнованиях	8-12	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	5	63	8
Техническая подготовка	45-54	31	29	33	30	32	32	31	33	31	31	32	31	376	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-9	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59	7
Инструкторская и судейская практика	8-14	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	6	63	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Всего часов (месяц/год):	100%	69	64	73	66	72	70	68	73	69	69	70	69	832	100

Таблица № 22

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)
(Режим учебно-тренировочной работы 10 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												ВСЕГО
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
1	Физическая культура и спорт в России	1												
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте	1	1											
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека		1											
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни		1					1						
5	Гигиена, режим и питание спортсмена			1				1		1				
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма				1				1				1	
7	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте													
8	Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте													
9	Физическая подготовка прыгунов на батуте					1	1		1					
10	Техническая подготовка прыгунов на батуте					1			1				1	
11	Психологическая подготовка и воспитание личности								1		1	1	1	
12	Планирование спортивной тренировки									1	1	1		
13	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований				1	1	1	1			1	1		
14	Терминология в прыжках на батуте			1	1									
15	Оборудование и инвентарь для занятий			1										
16	Правила техники безопасности	1						1		1				
2	ОФП	9	8	10	8	10	9	8	10	8	9	9	8	106
3	СФП	11	10	12	10	12	11	11	12	11	11	11	11	133
4	Техническая подготовка	14	12	14	12	14	14	12	14	12	14	14	12	158
5	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	27
Всего часов		44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520

Таблица № 23

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)
(Режим учебно-тренировочной работы 12 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												ВСЕГО
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	3	41
1	Физическая культура и спорт в России	1												
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте	1	1											
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека		1											
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни		1					1						
5	Гигиена, режим и питание спортсмена			1				1		1				
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма			1	1	1			1				1	
7	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте													
8	Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте													
9	Физическая подготовка прыгунов на батуте					1	1		1					
10	Техническая подготовка прыгунов на батуте					1			1				1	
11	Психологическая подготовка и воспитание личности								1		1	1	1	
12	Планирование спортивной тренировки				1				1	1	1	1		
13	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований				1	1	1	1			1	1		
14	Терминология в прыжках на батуте			1	1									
15	Оборудование и инвентарь для занятий			1										
16	Правила техники безопасности	1						1		1				
2	ОФП	10	9	10	9	10	10	10	8	10	10	10	10	116
3	СФП	10	10	11	10	11	10	10	11	10	10	10	10	123
4	Техническая подготовка	20	18	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	237
5	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
7	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Всего часов		52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624

**Этап совершенствования спортивного мастерства
(Режим учебно-тренировочной работы 16 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												ВСЕГО
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59
1	Физическая культура и спорт в России													
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте													
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека													
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни													
5	Гигиена, режим и питание спортсмена													
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	
7	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
8	Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	Физическая подготовка прыгунов на батуте								1	1			1	
10	Техническая подготовка прыгунов на батуте					1	1					1	1	
11	Психологическая подготовка и воспитание личности			1	1								1	
12	Планирование спортивной тренировки	1	1	1	1	1				1	1	1		
13	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований								1	1	1	1		
14	Терминология в прыжках на батуте									1	1	1		
15	Оборудование и инвентарь для занятий													
16	Правила техники безопасности	1					1							
2	ОФП	8	7	8	7	7	8	7	8	7	8	8	7	90
3	СФП	14	13	15	13	15	14	14	15	14	14	14	14	169
4	Техническая подготовка	31	29	33	30	32	32	31	33	31	31	32	31	376
5	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	6	63
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	5	63
Всего часов		69	64	73	66	72	70	68	73	69	69	70	69	832

14. Учебно-тематический план

Таблица № 25

Этап начальной подготовки (1-го года)
(Режим учебно-тренировочной работы 4,5 часа в неделю)

		Количество учебных часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12		
1	Физическая культура и спорт в России		0,5	
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте		1	
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека		1	
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни		1,5	
5	Гигиена, режим и питание спортсмена		1	
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма			
7	Физическая подготовка прыгунов на батуте			
8	Техническая подготовка прыгунов на батуте			
9	Психологическая подготовка и воспитание личности			
10	Планирование спортивной тренировки			
11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований			
12	Терминология в прыжках на батуте		3	
13	Оборудование и инвентарь для занятий		1	
14	Правила техники безопасности	3		
2	Общая физическая подготовка	81		
	Упражнения для развития силы			11
	Упражнения для развития ловкости			20
	Упражнения для развития быстроты			19
	Упражнения для развития гибкости			20
	Упражнения для развития выносливости			11
3	СФП	62		
	Специальная двигательная подготовка			16
	Специальная прыжковая подготовка			16
	Прыжки на АКД (для БАТ)			10
	Прыжки на батуте (для АКД, ДМТ)			10
	Хореографическая подготовка		10	
4	Техническая подготовка	61		
	Перекаты, кувырки вперед, назад			20
	Стойка на лопатках, на голове, на руках, колесо			20
	Элементы и связки 3 юношеского разряда			21
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		6
7	Участие в спортивных соревнованиях	6		6
Всего часов		234	18	216

**Этап начальной подготовки (2-го года)
(Режим учебно-тренировочной работы 6 часов в неделю)**

		Количество учебных часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17		
1	Физическая культура и спорт в России		0,5	
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте		1	
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека		1	
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни		1	
5	Гигиена, режим и питание спортсмена		2,5	
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма			
7	Физическая подготовка прыгунов на батуте			
8	Техническая подготовка прыгунов на батуте			
9	Психологическая подготовка и воспитание личности			
10	Планирование спортивной тренировки			
11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований			
12	Терминология в прыжках на батуте		5	
13	Оборудование и инвентарь для занятий		2	
14	Правила техники безопасности	4		
2	Общая физическая подготовка	106		
	Упражнения для развития силы			15
	Упражнения для развития ловкости			25
	Упражнения для развития быстроты			24
	Упражнения для развития гибкости			25
	Упражнения для развития выносливости			17
3	СФП	86		
	Специальная двигательная подготовка			20
	Специальная прыжковая подготовка			20
	Прыжки на АКД (для БАТ)			15
	Прыжки на батуте (для АКД, ДМТ)			15
	Хореографическая подготовка		16	
4	Техническая подготовка	85		
	Мост, стойка-мост, медл. повороты вперед и назад			24
	Темп. поворот вперед, рондат, фляк			20
	Элементы и связки 3 и 2 юношеского разряда		41	
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		6
7	Участие в спортивных соревнованиях	6		6
Всего часов		312	23	289

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)
(Режим учебно-тренировочной работы 10 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37		
1	Физическая культура и спорт в России		1	
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте		2	
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека		1	
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни		2	
5	Гигиена, режим и питание спортсмена		3	
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма		3	
7	Физическая подготовка прыгунов на батуте		3	
8	Техническая подготовка прыгунов на батуте		3	
9	Психологическая подготовка и воспитание личности		4	
10	Планирование спортивной тренировки		3	
11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований		6	
12	Терминология в прыжках на батуте		2	
13	Оборудование и инвентарь для занятий		1	
14	Правила техники безопасности	3		
2	Общая физическая подготовка	106		
	Упражнения для развития силы			16
	Упражнения для развития ловкости			25
	Упражнения для развития быстроты			24
	Упражнения для развития гибкости			25
	Упражнения для развития выносливости		16	
3	СФП	133		
	Специальная двигательная подготовка			30
	Специальная прыжковая подготовка			30
	Прыжки на АКД (для БАТ)			27
	Прыжки на батуте (для АКД, ДМТ)			27
	Хореографическая подготовка		19	
4	Техническая подготовка	158		
	Элементы и связки 2 юношеского разряда			50
	Элементы и связки 1 юношеского разряда			54
	Элементы и связки 3 спортивного разряда		54	
5	Инструкторская и судейская практика	47	27	20
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		12
7	Участие в спортивных соревнованиях	27		27
Всего часов		520	64	456

**Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)
(Режим учебно-тренировочной работы 12 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41		
1	Физическая культура и спорт в России		1	
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте		2	
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека		1	
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни		2	
5	Гигиена, режим и питание спортсмена		3	
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма		5	
7	Физическая подготовка прыгунов на батуте		3	
8	Техническая подготовка прыгунов на батуте		3	
9	Психологическая подготовка и воспитание личности		4	
10	Планирование спортивной тренировки		5	
11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований		6	
12	Терминология в прыжках на батуте		2	
13	Оборудование и инвентарь для занятий		1	
14	Правила техники безопасности	3		
2	Общая физическая подготовка	116		
	Упражнения для развития силы			20
	Упражнения для развития ловкости			25
	Упражнения для развития быстроты			25
	Упражнения для развития гибкости			24
	Упражнения для развития выносливости			22
3	СФП	123		
	Специальная двигательная подготовка			30
	Специальная прыжковая подготовка			30
	Прыжки на АКД (для БАТ)			22
	Прыжки на батуте (для АКД, ДМТ)			22
	Хореографическая подготовка		19	
4	Техническая подготовка	237		
	Элементы, связки и комбинации 2 спортивного разряда			60
	Элементы, связки и комбинации 1 спортивного разряда			88
	Элементы и связки разряда КМС		89	
5	Инструкторская и судейская практика	48	20	28
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13		13
7	Участие в спортивных соревнованиях	46		46
Всего часов		624	61	563

**Этап совершенствования спортивного мастерства
(Режим учебно-тренировочной работы 16 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	59		
1	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма		10	
2	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте		9	
3	Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте		12	
4	Физическая подготовка прыгунов на батуте		3	
5	Техническая подготовка прыгунов на батуте		4	
6	Психологическая подготовка и воспитание личности		3	
7	Планирование спортивной тренировки		8	
8	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований		5	
9	Терминология в прыжках на батуте		3	
10	Правила техники безопасности	2		
2	Общая физическая подготовка	90		
	Упражнения для развития силы			20
	Упражнения для развития ловкости			18
	Упражнения для развития быстроты			18
	Упражнения для развития гибкости			16
	Упражнения для развития выносливости		18	
3	СФП	169		
	Специальная двигательная подготовка			35
	Специальная прыжковая подготовка			35
	Прыжки на АКД (для БАТ)			34
	Прыжки на батуте (для АКД, ДМТ)			34
	Хореографическая подготовка		31	
4	Техническая подготовка	376		
	Элементы, связки и комбинации разряда КМС			100
	Элементы, связки МС			138
	Элементы, связки и комбинации МС		138	
5	Инструкторская и судейская практика	63	25	38
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		12
7	Участие в спортивных соревнованиях	63		63
Всего часов		832	84	748

15. Программный материал по видам подготовки.

Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2024 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте – вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложнокоординационных прыжковых упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

5. Гигиена, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятий прыжками на батуте.

6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. Вывихи, Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, Приемы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психо-физиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

8. Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

9. Физическая подготовка прыгунов на батуте

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

10. Техническая подготовка прыгунов на батуте

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства прыгунов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперед. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.

Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния

непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

12. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой батутистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

14. Терминология в прыжках на батуте

Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

15. Оборудование и инвентарь для занятий

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой и прыжками на батуте.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

16. Правила техники безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

Общая физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

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, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

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

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движений ими в различных сочетаниях и в разных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные. Разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх. Вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

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

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

Прыжки: вперед, назад, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения в равновесии.

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. Тоже вперед, спиной Вперед, боком, через препятствие, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе , повороты из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий.

Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных видах и упорах.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных сочетаниях и вариантах. Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие (20,30,60,100 м), средние (300-800 м) и длинные (1000-3000 м), кросс по пересеченной местности и с препятствиями. Прыжки в длину, в высоту, тройной, с шестом. Метание предметов (мяча, гранаты, набивного мяча) на дальность и точность.

Плавание.

Эстафеты и игры на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения ногами, руками, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами и сальто.

Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъем разгибом из размахивания, подъем одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусках

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

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лежа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

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

Упражнения на кольцах

Простые висы: вис, на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные.

Размахивание в вися. Кольца в каче.

Подъемы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперед и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

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

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

Прыжки переворотом вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания опорной ногой, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперед, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. Тоже правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные 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 передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

4. Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лежа 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 партнера, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевероты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевероты: 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. Переверот с головы разгибом.

Перевероты 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.

Перевероты 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 переверот, пируэт-фляк.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180° , 360° , 540° , 720° ; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

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

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

5. 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. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

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

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

6. 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 вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, 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 напряженно). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперед или назад. Стоя во 2 или 4 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 вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег в перед, постепенно поднимая руки вперед – кверху, остановка в стойки на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть 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. Одноименный поворот на 360, другую согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

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

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперед 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 (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360^0 ; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперед прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лежа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) 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 вперед или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперед, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая впереди на носке, наклон вперед и, передавая тяжесть тела вперед, 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 выполняются в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук –1,2,3 и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами

вперед, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс. Шаг вальса вперед, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперед, назад; подбивные прыжки в сторону; «веревочка» назад и вперед; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперед, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «веревочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

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

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

Техническая подготовка

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

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Мужчины

ЭЛЕМЕНТ	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
О	4											
<	4											
/	4											
О,<, / в сед	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									
3 /,<	2	4										
4-О	2	4										
4-<	1	4										
410		1	3	4								
41<		1	3	4								
41 /		1	3	3	4							
43 /			1	2	4							
45 /				1	2	3	4					

5		1	4										
70			1	2	4								
7<				1	3	4							
8010			1	2	3	4							
801<				1	2	3	4						
8030					1	2	3	4					
803<						1	3	4					
8050							1	2	3	4			
805<							1	1	2	2	4		
8210							1	3	4				
821<								1	3	4			
821/									1	3	4		
823<										1	3	4	
12(001)O									1	2	3	4	
12(001)<										1	2	4	
311	4												
3111	4												
3112	1	4											
3113	1	4											
3/	1	3	4										
40	1	4											
4<		2	4										
4/		1	4										
42/		1	2	4									
44/				1	2	3	4						
46/						1	3	4					
5		1	2	3	4								
8000			1	2	3	4							
800<				1	2	3	4						
800/					1	2	3	4					

41/			1	2	4								
43/				1	4								
45/						1	2	3	4				
5			1	4									
70				1	3	4							
7<					2	3	4						
8010				1	2	4							
801<					1	2	4						
8030						1	3	4					
803<						1	2	3	4				
8050									1	2	3	4	
805<										1	2	4	
8210							1	2	3	4			
821<								1	2	3	4		
421/										1	3	4	
12(001)O											1	4	
311	4												
3111	4												
3112	1	4											
3113		1	4										
3/		2	4										
40	2	4											
4<	1	2	4										
4/		1	2	4									
42		1	2	4									
44			1	1	2	3	4						
46						1	3	4					
5			1	2	4								
8000			1	2	3	4							
800<				1	2	2	3	4					

800/							1	2	4			
8110						1	2	4				
811<							1	3	4			
8130								1	2	3	4	
813<									1	2	3	4
8220								1	2	3	4	
822/									1	2	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
51			1	4								
53				1	2	3	4					
55							1	2	3	4		
91									1	2	3	4
222	4											
2231			1	4								
2271				1	2	3	4					
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
50		1	2	4								
5<			1	3	4							
5/				1	2	3	4					
52/					1	2	4					
9									1	2	3	4

332	4													
3321	4													

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

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

Учебно-тренировочные группы

1 год обучения

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина.

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед с $\frac{1}{2}$, 1, 1 $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед прогнувшись;

Прыжки с вращением назад:

- с ног $\frac{1}{4}$ сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (повторение)
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись, в группировке;
- со спины $\frac{3}{4}$ сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

Совершенствование 2 юношеского разряда, выполнение 1 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

2 год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед прогнувшись (повторение);
- с ног 1 $\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног $\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

Совершенствование 1 юношеского разряда, выполнение норматива 3 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3 год обучения

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног двойное сальто вперед в группировке;
- с ног сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэта;

Прыжки с вращением назад:

- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке;
- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;
- с ног двойное сальто в группировке.

Совершенствование программы 3 спортивного разряда, выполнение 2 спортивного и 1 спортивного разрядов (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-5 год обучения

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

Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;
- с ног $1\frac{3}{4}$ сальто вперед;
- с ног сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (девушки);
- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

Совершенствование программы 1 спортивного разряда, выполнение разряда КМС (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

1 год обучения

Прыжки на батуте.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с $\frac{1}{2}$ поворота согнувшись, в группировке;
- со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись;
- с ног 2 сальто вперед согнувшись;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (в первом сальто) - юноши

	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	3	4		
	823<									1	2	2	3	
12001o										1	2	3	4	
	12001o									1	1	2	2	
12001<									1	1	2	2	3	
	12001<									1	1	2	2	
4o			1	2	3	4					1	1	2	2
	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						

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

кувырок назад	2	3	4										
мостик	2	4											
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4											
Сальто вперед Г	1	2	4										
Переворот вперед	1	3	4										
Рондат	2	3	4										
Фляк	1	2	3	4									
Сальто назад Г	1	2	3	4									
Сальто вперед С		1	2	3	4								
Сальто назад С		1	2	3	4								
Темповое сальто		1	2	3	4								
Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П		1	2	2	3	4							
Сальто назад П		1	2	2	3	4							
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4						
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4						
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4						
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4					
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4						
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810o					1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<						1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом Г - 820o				1	1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с винтом С - 802/					1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821					1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822					1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833						1	1	2	2	3	3	4	
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4	4

Женщины

Название элемента	Возраст (лет)											
	7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 вин.				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810o					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г - 820o				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С - 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с							1	2	2	3	3	4

2 винтами - 822													
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833								1	1	2	2	3	
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2	

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

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

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

16. 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.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «прыжки на батуте» представлен в таблице №33

Таблица № 30

Дисциплины вида спорта – прыжки на батуте (номер - код – 021 000 1611Я)

Дисциплины	Номер-код
акробатическая дорожка	021 003 1811Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021 003 1811Я
двойной минитрамп	021 003 1811Я
двойной минитрамп - командные соревнования	021 003 1811Я
индивидуальные прыжки	021 003 1811Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021 003 1811Я
синхронные прыжки	021 003 1811Я

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
 - обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 31

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнетизма для рук	штук	1
18.	Магнетизма (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп»,			

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Недельная нагрузка в часах					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		10		12			16
		1,5	2	3	3	3	3	4	4	4	4		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		Наполняемость групп (человек)											
		8										2	
1.	Общая физическая подготовка	81	106	106	116							90	
2.	Специальная физическая подготовка	62	86	133	123							169	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	27	46							63	
4.	Техническая подготовка	61	85	158	237							376	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	12	17	37	41							59	
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	47	48							63	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	6	6	12	13							12	
Общее количество часов в год		234	312	520	624							832	

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

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
4. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
5. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978.–102с.
6. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
7. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
9. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.
10. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
11. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
12. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
13. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
14. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
17. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
18. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

19. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
20. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации.-М.:Физ.культура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
21. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2009-2012 гг.
22. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
23. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
24. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
25. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.
26. ФССП по виду спорта «прыжки на батуте», утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
9. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru
10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
11. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта

1. Видеоролики с записями выполнения упражнений спортсменами высокого класса на соревнованиях различного уровня.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (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