

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»**

**Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 03
от 23.05.2023 г.**

**Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ
г.Шадринска»
_____ Л.Г.Каменева
Приказ № 88 / 1 от 29.05.2023 г.**

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

Срок реализации 7-10 лет

Авторы составители:
Бахтеева И.В., тренер-преподаватель
отделения прыжков на батуте, высшей
квалификационной категории
Коннова С.К., тренер-преподаватель отделения
прыжков на батуте, высшей
квалификационной категории
Иванова С.С., тренер-преподаватель отделения
прыжков на батуте, высшей
квалификационной категории
Шамаева Д.В., тренер-преподаватель
отделения прыжков на батуте

Шадринск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
Основные документы, необходимые для составления программы	3
1.2. Задачи на этапах спортивной подготовки.	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.3. Требования к количественному и качественному составу групп	
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.5. Учебно-тренировочные мероприятия.	6
2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».	7
2.7. Объем соревновательной деятельности.	7
2.8. Годовой учебно-тренировочный план.	7
2.9. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%).	9
2.10. Календарный план воспитательной работы.	9
2.11. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.12. План инструкторской и судейской практики	12
2.13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
III. Система контроля	16
3.1. Итоги освоения программы на этапах спортивной подготовки	16
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	18
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап	18
3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования	20
3.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	21
3.6. Учебно-тематический план	23
IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	29
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
5.1. Материально-технические условия реализации программы	29
5.2. Кадровые условия реализации программы	30
5.3. Информационное обеспечение программы	31

I. Общие положения

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

Программа по прыжкам на батуте составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании»;
- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- В соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- С учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»
- Устава учреждения.

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	8-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	13	2-6

2.2.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		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	12	15	16	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	4-6	4-6	5-6	5-6	6	6	6
Общее количество часов в год	234	312	520	624	624	780	832	936	936	936

2.3. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

этапы спортивной подготовки	период подготовки	требования по спортивн. мастерству	возраст для зачисления в группу (лет)		наполняемость групп (чел)	
			мин	макс	мин	макс
Этап начальной подготовки	1 года	-	7	7	8	25
	2 года	-	7	8	8	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 года	3 юн., 2 юн.	8	10	4	15
	2 года	2 юн., 1 юн.,	9	10	4	15
	3 года	1 юн.р.	10	11	4	12
	4 года	Ш р., II р.	11	12	4	10
	5 года	I р.	12	13	4	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 года	КМС	13	14	2	6
	2 года	КМС	14	15	2	6
	3 года	КМС	15	16	2	4

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным заданиям;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Работа по индивидуальным заданиям осуществляется на всех уровнях сложности программы.

2.5. 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 к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	обследования			
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	

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

2.6. 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.

2.7. 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

2.8. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). Рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	12	15	16	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (кол-во человек)									
		8-25	8-25	4-15	4-15	4-12	4-10	4-10	2-6	2-6	2-4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	10	12	14	12	14	14	14	13	13
2	Общая физическая подготовка	70	109	124	150	149	179	191	145	145	145
3	Специальная физическая подготовка	70	78	156	187	187	195	208	218	218	218
4	Техническая подготовка	61	87	198	237	240	352	375	506	507	507
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	6	10	10	18	18	18
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные	22	22	22	26	26	26	30	30	30	30

	мероприятия										
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	4	4	4	4	4	5	5	5
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно годовому календарному плану спортивно-массовых мероприятий									

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теоретическая и психологическая подготовки (%)	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка (%)	30	35	24	24	24	23	23	15	15	15
3	Специальная физическая подготовка (%)	30	30	30	30	30	25	25	23	23	23
4	Техническая подготовка (%)	26	28	38	38	38	45	45	53	54	54
5	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (%)	7	7	4	4	4	3	3	3	3	3
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно годовому календарному плану спортивно-массовых мероприятий									

2.10. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональной просвещение.	- Викторины, беседы, тематические классные часы, цикл занятий и др. - Встречи с представителями спорта высших достижений	В течение года
1.2.	Профессиональная диагностика	- Представления о собственных интересах и возможностях. - Приобретение первоначального опыта в различных сферах социально-профессиональной практики.	В течение года

1.3	Профессиональная консультация и др.	- Групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; - Профессиональное самопознание; - Коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	

	спортивных результатов)	-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	-------------------------	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.12. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий (практические занятия, семинары, беседы), соревновательной деятельности и вне их (самостоятельное изучение литературы и интернет ресурсов). Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. На тренировочном (спортивной специализации) этапе обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку в группах начальной подготовки, зарядку со школьниками (одноклассникам), уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на этапе спортивного совершенствования самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

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

Спортсмен, проходящий инструкторскую практику должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью тренер-преподаватель должен в процессе учебно-тренировочных занятий поручать поочередное проведение той или иной части тренировки отдельным учащимся и с помощью обучающихся давать оценку их деятельности. Это поможет в дальнейшем приобрести навыки, необходимые судьям техники. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки, само страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающиеся должны закреплять и совершенствовать в процессе обучения и сдачи зачета.

При овладении обучающимися навыками судейства тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий знакомит обучающихся с классификацией ошибок и систему сбавок за них:

- мелкие сбавки – 0,1 балла;
- значительные ошибки – 0,2 балла;
- грубые – 0,3 балла;
- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла;
- или невыполнения.

Тренер-преподаватель предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Спортсмен должен произвести детальный разбор произведенных сбавок, мотивировать их, что положительно сказывается на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судейская практика должна включать в себя овладение следующими знаниями:

- правила соревнований по прыжкам на батуте соответствующего олимпийского цикла, всех изменений и дополнений к ним (состав судейской бригады ее права и обязанности; права и обязанности участников соревнований; работа секретариата; специальные требования к упражнениям, форма спортсменов и т.д.)
- правила записи упражнений и заполнение соревновательных карточек участника;
- коэффициенты трудности элементов не только своего разряда, но и основных элементов акробатической дорожки.
- правила оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядок выведения окончательной оценки.

В процессе обучения тренер – преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных обучающихся из предыдущих этапов и годов обучения.

При достаточной практике судейства и положительной оценке за него, а также сдаче зачета спортсмену присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

Календарный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 	По назначению
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе 	По назначению
.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	По назначению

2.13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические, медико-биологические и психологические*.

▪ Педагогические средства являются основными, т.к. при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

▪ Медико-биологические средства восстановления.

Прыжки на акробатической дорожке – вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оцениваются по качеству показанной техники прыжков, выполняемых в сложных и необычных условиях. Упражнения во всех видах прыжков выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления. Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают следующие медико-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- гидротерапия (контрастные ванны и души, сауна, русская баня).

Медико-биологические средства восстановления неотделимы от медико-биологического контроля, который осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом ВФД. Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Главная особенность данного контроля – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования должны подбираться с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить

уровень функциональных возможностей. Медико-биологический контроль предусматривает следующее:

- контроль за воздействием спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности прыгуна на акробатической дорожке;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха и занятий;
- контроль за рациональным питанием спортсмена;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, саун и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

- Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание эмоционального положительного фона во время отдыха.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения *психологических средств восстановления* и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Характер средств восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена на данный момент, уровня его подготовки, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуален для каждого спортсмена.

Так на этапе начальной подготовки в полном объеме используются лишь педагогические средства. Основные психологические средства восстановления не применяются. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается путем построения занятий в игровой форме, частой сменой разнообразных упражнений и т.п. Медико-биологические средства восстановления на данном этапе могут ограничиваться рациональным питанием и поливитаминовыми комплексами, гигиеническими процедурами.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - основными средствами восстановления по-прежнему являются педагогические (рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла)

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, как правило используются следующие методы: психорегулирующие тренировки, внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема общей и специальной физической подготовки, количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогических, психологических, медико-биологических).

При применении средств восстановления, следует учитывать, что использование одно и того же средства восстановления (витаминизация, электрофорез и т.д.) уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Составляя восстановительный комплекс, следует помнить, что вначале применяются средства общего воздействия, а затем - локального.

При этом необходимо учитывать, что средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

3.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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;

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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

№ п/п	упражнение, единица измерения	год обучения	мальчики			девочки		
			баллы			баллы		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	1	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6
		2	9,6	9,8	10,0	10,0	10,2	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1	125	120	110	115	110	105
		2	140	130	120	135	125	115
1.3.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	13	10	7	10	7	4
		2	25	15	10	15	10	6
1.4.	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	1	4	3	2	-	-	-
		2	5	4	3	-	-	-
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине (м)/на низкой перекладине (д)(кол-во раз)	1	-	-	-	8	6	4
		2	-	-	-	10	8	6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз)	1	15	10	5	15	10	5
		2	20	15	8	20	15	8
2.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до рук 40 см. Зафиксировать положение (сек.))	1	8	5	3	8	5	3
		2	15	10	6	15	10	6
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	1	8	6	4	7	5	3
		2	15	10	5	14	9	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (сек.)	1	8	5	3	8	5	3
		2	10	8	5	10	8	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер (см.))	1	5	10	15	5	10	15
		2	5	10	15	5	10	15

- Для зачисления в группу НП-1 необходимо набрать 31 балл (16 баллов из пункта 1 (ОФП); 15 баллов из пункта 2 (СФП))
- Для перевода в группу НП-2 необходимо набрать 33 балла (17 баллов из пункта 1 (ОФП); 16 баллов из пункта 2 (СФП))

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочных этапах по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	упражнение , единица измерения	год обучения	юноши			девушки		
			баллы			баллы		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	1	9,2	9,5	9,8	9,2	9,5	9,7
		2	9,0	9,2	9,5	9,0	9,2	9,5
		3	9,0	9,2	9,5	9,0	9,2	9,5
		4	8,8	9,0	9,2	8,9	9,0	9,1
		5	8,6	8,8	9,0	8,6	8,8	9,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1	145	135	125	140	130	120
		2	150	140	130	145	140	130
		3	155	145	135	150	145	135
		4	165	155	145	160	155	145
		5	175	165	155	165	160	150
1.3.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	25	20	12	22	16	8
		2	30	25	20	25	16	10
		3	30	25	20	25	16	10
		4	35	30	25	28	22	20
		5	40	35	30	30	25	20
1.4.	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	1	8	6	4	-	-	-
		2	9	7	5	-	-	-
		3	9	7	5	-	-	-
		4	12	10	8	-	-	-
		5	14	12	10	-	-	-
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине (м)/на низкой перекладине (д)(кол-во раз)	1	-	-	-	16	12	9
		2	-	-	-	16	13	10
		3	-	-	-	16	13	10
		4	-	-	-	18	15	12
		5	-	-	-	20	17	14
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз)	1	25	20	15	25	20	15
		2	30	25	20	30	25	20
		3	35	25	20	35	25	20
		4	45	35	25	45	35	25
		5	45	40	35	45	40	35
2.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до рук 45 см. Зафиксировать положение (сек.)	1	15	10	6	15	10	6
		2	15	10	6	15	10	6
		3	15	10	6	15	10	6
		4	15	10	6	15	10	6
		5	15	10	6	15	10	6
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	1	20	18	15	19	17	14
		2	20	18	15	19	17	14
		3	20	18	15	19	17	14
		4	22	20	15	19	17	15
		5	25	20	18	25	20	18
2.4.	Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (кол-во раз)	1	15	10	5	-	-	-
		2	20	15	10	-	-	-
		3	20	15	10	-	-	-
		4	25	20	15	-	-	-
		5	30	25	20	-	-	-
2.5.	Сгибание – разгибание рук в	1	-	-	-	15	10	5

	упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (кол-во раз)	2	-	-	-	20	15	10
		3	-	-	-	20	15	10
		4	-	-	-	25	20	15
		5	-	-	-	20	18	15
2.6.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер (см.))	1	5	8	10	5	8	10
		2	5	8	10	5	8	10
		3	5	8	10	5	8	10
		4	5	8	10	5	8	10
		5	5	8	10	5	8	10
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.		1	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»					
		2	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
		3	«первый юношеский спортивный разряд»					
		4	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»					
		5	«первый спортивный разряд»					

- Для зачисления в группу УТ-1 необходимо набрать 36 баллов (16 баллов из пункта 1 (ОФП); 20 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации
- Для перевода в группу УТ-2 необходимо набрать 36 балла (16 баллов из пункта 1 (ОФП); 20 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации
- Для перевода в группу УТ-3 необходимо набрать 38 балла (17 баллов из пункта 1 (ОФП); 21 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации
- Для перевода в группу УТ-4 необходимо набрать 38 балла (17 баллов из пункта 1 (ОФП); 21 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации
- Для перевода в группу УТ-5 необходимо набрать 38 балла (18 баллов из пункта 1 (ОФП); 20 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	упражнение, единица измерения	год обучения	юниоры			юниорки		
			баллы			баллы		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 5 x 10 м. (сек.)	1	13,6	13,8	14,0	14,0	14,2	14,5
		2	13,2	13,6	13,8	13,7	14,0	14,2
		3	12,5	13,0	13,4	13,4	13,7	14,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1	215	210	200	185	180	175
		2	220	215	200	190	185	180
		3	220	215	210	200	190	180
1.3.	Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	1	14	12	10	10	7	4
		2	16	14	12	12	10	8
		3	18	16	14	14	12	10
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (сек)	1	60	65	70	60	65	70
		2	60	65	70	60	65	70
		3	60	65	70	60	65	70
2.2.	Упражнение «складка» И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	1	5	8	10	5	8	10

	(см.)							
		2	5	8	10	5	8	10
		3	5	8	10	5	8	10
2.3.	Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (кол-во раз)	1	30	25	20	15	10	7
		2	35	30	25	20	15	10
		3	40	35	30	25	20	15
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	14	10	6	10	8	4
		2	16	14	12	12	10	8
		3	18	16	14	14	12	10
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.		1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»					
		2	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»					
		3	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»					

- Для зачисления в группу СС-1 необходимо набрать 24 балла (12 баллов из пункта 1 (ОФП); 12 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации
- Для зачисления в группу СС-2 необходимо набрать 24 балла (12 баллов из пункта 1 (ОФП); 12 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации
- Для зачисления в группу СС-3 необходимо набрать 24 балла (12 баллов из пункта 1 (ОФП); 12 баллов из пункта 2 (СФП) и соответствовать уровню спортивной квалификации

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала по всем разделам подготовки в виде спорта «прыжки на батуте» (спортивная дисциплина «прыжки на акробатической дорожке») осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками учебных часов. В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи каждой учебной группы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния обучающегося и календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки, во время которого обучающиеся выступают на официальных соревнованиях еще не регулярно, учебный процесс строится без деления на периоды, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам различных разделов общей и специальной физической подготовки, особенно на летне-оздоровительных площадках и лагерях.

На тренировочном (спортивной специализации) этапе возрастает соревновательная нагрузка и увеличивается количество выступлений обучающихся на официальных соревнованиях. В связи с этим, планируя учебный процесс, целесообразно разделить его на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (основная задача – обеспечение запаса функциональных и двигательных возможностей спортсменов, подготовка акробата к техническому совершенствованию). Подготовительный период целесообразно подразделять на два неодинаковых по продолжительности этапа.

Задачи первого этапа: всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных физических качеств акробата, развитие волевых качеств, проявляемых при выполнении контрольных нормативов во внутренних соревнованиях; становление техники выполнения акробатических упражнений; воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости. Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. При этом непосредственно технические упражнения используются в небольшом объеме и лишь те, которые не представляют большой координационной сложности и хорошо освоены акробатами. Они нужны для того, чтобы восстановить «чувство дорожки» и вспомнить основные двигательные навыки. Такое специальное сужение задач тренировки и направление их именно на физическую подготовку в дальнейшем себя оправдывает.

Задачи второго этапа: подготовка к предстоящим соревнованиям; совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование упражнений из классификационной программы, составление и изучение произвольной программы. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества, происходит достижение, так сказать, рабочего уровня спортивной формы. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период. Основной задачей соревновательного периода является техническая подготовка или непосредственная подготовка к участию в соревнованиях. Изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности.

Длительность соревновательного периода зависит от календарного плана спортивных соревнований, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года. Соревновательный период может также состоять из двух этапов – этап предварительных и этап основных соревнований.

Вся учебно-тренировочная подготовка в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей предстоящего соревнования. Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основной задачей этого периода является постепенное снижение тренировочной нагрузки, восстановление потенциала функциональных способностей и психологический отдых от высоких нервных напряжений. Для этого используется активный и пассивный отдых. Пассивный отдых – это деятельность, отличная по характеру от тренировочной или соревновательной, отвлекающая акробата от физической работы. Например, занятия музыкой, слушание различных музыкальных произведений, рисование, посещение выставок, чтение, экскурсии и т.д. Средства активного отдыха предусматривают непременно двигательную деятельность, что создает наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Спортсмены переключаются на другие виды спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры и т.д.), поддерживая достигнутый уровень общей и специальной физической и технической подготовки. В этот период проводятся профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и, в случае необходимости, лечение травм.

В этот период также необходимо поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Зачастую учебно-тренировочный процесс переводится в летне-оздоровительные и спортивно-оздоровительные загородные лагеря, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для улучшения здоровья спортсменов и их функционального состояния.

Продолжительность переходного периода полтора - два месяца.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

3.6. Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки

№	Темы по теоретической подготовке	Этапы начальной подготовки		Сроки проведения	Краткое содержание
		НП-1	НП-2		
1	История возникновения вида спорта и его развитие	15	20	по назначению	Зарождение и развитие вида спорта «прыжки на батуте». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	20	по назначению	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности.
3	Прыжки на батуте и воспитание личности	15	40	по назначению	Занятием видом спорта «прыжки на батуте», как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
4	Моральный и волевой облик спортсмена	15	30	по назначению	Права и обязанности учащегося ДЮСШ. Поведение учащегося ДЮСШ в быту и в школе. Добросовестное отношение к труду, бережное отношение к различным видам собственности. Коллективизм, умение преодолеть трудности. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся	15	30	по назначению	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 под 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.
6	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15	45	по назначению	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
7	Закаливание организма	15	60	по назначению	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
8	Цель и задачи разминки, основной и	15	60	по	Основные сведения о функциональном

	заключительной частей тренировки			назначению	состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Подбор общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Самостоятельная разминка, самостоятельный подбор упражнений для заключительной части тренировки.
9	Врачебный контроль, самоконтроль. Меры предупреждения травматизма	15	60	по назначению	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	10	30	по назначению	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 видов специализации.
11	Планирование спортивной тренировки	20	30	по назначению	Управление подготовкой прыгунов на акробатической дорожке. 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.
12	Общие основы методики обучения и тренировки акробата	15	25	по назначению	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. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки
13	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	30	по назначению	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
14	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	60	по назначению	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 15Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
15	Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на АКД	15	20	по назначению	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
16	Режим дня и питание обучающихся	20	60	по назначению	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

17	Общая и специальная физическая подготовка акробата	15	45	по назначению	Основные понятия. Общая и специальная подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.
	Терминология акробатических упражнений	15	30	по назначению	Значение и роль терминологии в акробатке. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на акробатической дорожке. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических прыжков.
	Психологическая подготовка акробата	20	60	по назначению	Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
Объем времени в год (минут)		600	720		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Темы по теоретической подготовке	Этапы начальной подготовки					Сроки проведения	Краткое содержание
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	20	20	20	20	20	по назначению	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
2	История возникновения олимпийского движения	30	45	40	40	40	по назначению	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)..
3	Режим дня и питание обучающихся	75	75	75	75	75	по назначению	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4	Физиологические основы физической культуры	70	75	75	75	75	по назначению	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	80	80	80	80	по назначению	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30	40	40	40	40	по назначению	Типы учебно-тренировочных 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, их чередование. Общая и моторная плотность проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, комбинаций.

7	Психологическая подготовка акробата	80	100	100	100	100	по назначению	Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
8	Правила вида спорта	80	80	80	80	80	по назначению	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на акробатической дорожке. 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
9	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	60	60	60	60	60	по назначению	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 видов специализации.
10	Планирование спортивной тренировки	20	40	30	40	40	по назначению	Управление подготовкой прыгунов на акробатической дорожке. 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.
11	Общие основы методики обучения и тренировки акробата	30	30	15	30	30	по назначению	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. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки
12	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30	30	15	30	30	по назначению	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
13	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	50	30	50	50	по назначению	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 15Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
14	Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на АКД	60	60	50	60	60	по назначению	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

1 5	Общая и специальная физическая подготовка акробата	30	00	10	30	30	по назначению	Основные понятия. Общая и специальная подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.
1 6	Терминология акробатических упражнений		30		30	30	по назначению	Значение и роль терминологии в акробатке. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на акробатической дорожке. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических прыжков.
Объем времени в год (минут)		720	840	720	840	840		

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Темы по теоретической подготовке	Этапы начальной подготовки			Сроки проведения	Краткое содержание
		СС-1	СС-2	СС-3		
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	100	100	100	по назначению	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных, в том числе, по виду спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность /недотренированность	140	100	100	по назначению	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	100	100	по назначению	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Психологическая подготовка	150	130	130	по назначению	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	100	100	100	по назначению	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	100	100	100	по назначению	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7	Восстановительные средства и мероприятия	150	150	150	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

						восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Объем времени в год (минут)	840	780	780		

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

4.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Прыжки на батуте» (спортивная дисциплина «Прыжки на акробатической дорожке») относятся:

- 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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» 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».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4	Лонжа универсальная	комплект	3
5	Куб-подставка (66x75x90 см)	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	штук	4

	стенку		
15	Утяжелители для ног	комплект	10
16	Утяжелители для рук	комплект	10
17	Магнезица для рук	штук	1
18	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка»			
19	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей (или):

– среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

- наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

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

5.3. Информационное обеспечение Программы

Список используемой литературы:

Болобан В.Н., «Спортивная акробатика», Киев «Высшая школа» 1988 г.

Коркин В.П., «Акробатика», М., «ФиС» 1983 г.

Курьсь В.Н., «Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке, первый том., Ставрополь 1994 г.

Курьсь В.Н., «Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке, второй том., Ставрополь 1994 г.

Скакун В.А., «Акробатические прыжки», Ставропольское книжное издательство, 1990 г.

Перечень интернет - ресурсов:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта « Прыжки на батуте» № 878 от 31 октября 2022 года.