

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО ССШ №1

Н.В. Мартынова

2026 г.

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

Составил:

Ст. инструктор-методист Копылова С.А.

г. Краснодар,
2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
	Объем программы	6
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Годовой учебно-тренировочный план	12
	Календарный план воспитательной работы	15
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
	Планы инструкторской и судейской практики	26
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III	Система контроля	33
	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	33
	Оценка результатов освоения Программы	34
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	35
IV	Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»	47
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
	Материально-технические условия реализации Программы	56
	Кадровые условия реализации Программы	60
	Информационно-методические условия реализации Программы	63
	Приложение № 1 Учебно-тематический план на 32 листах	66
	Приложение № 2 Примерные годовые учебно-тренировочные планы	91

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– *Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);*

– *Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);*

– *Федеральный закон 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»;*

– *приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);*

– *приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее - приказ № 575);*

– *приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554);

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

– приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795);

– приказ Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795)». Вступил в силу с 15 июля 2023 г.)

– приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки". (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2023 № 72523)

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта «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 29.09.2025 № 788 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (зарегистрирован в Минюсте России 31.10.2025 г. № 84021) (далее – ФССП).

1.2. Цель реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. В учреждении осуществляется обучение на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на период действия ФССП (ФССП вступает в силу с 01.09.2026 г.; срок действия ФССП не превышает четырех лет).

2.2. 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)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	3	6-8	8	16*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9-13	4	8*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	-
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	-

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

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определена п.2 приказа Минспорта России от 30.05.2023 года № 392 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 03.08.22 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «прыжки на батуте».

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «прыжки на батуте».

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 из разных учебно-тренировочных групп 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.

2.3. Объем Программы

Объем программы определяется в соответствии с приложением № 2 к ФССП и представлен таблице № 2 (в академических часах).

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	6	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки), рассчитанным исходя из **академического** часа (45 минут).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, 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;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

- 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 и самостоятельной 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	—	14	18	18
	физической подготовке				
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 учащиеся 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 учащиеся 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.

МБОУ ДО ССШ № 1 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 субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности (минимальный)

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

2.4. 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 МБОУ ДО ССШ № 1 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 5).

Годовой учебно-тренировочный план (в астрономических часах)

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Количество часов в год по видам спортивной подготовки	
1	Общая физическая подготовка	94-109	94-109	104-130	112-144	83-125	94-140
2	Специальная физическая подготовка	78-94	78-94	130-156	125-156	166-191	150-187
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-9	3-9	26-52	44-62	67-100	75-112
4	Техническая подготовка	81-94	81-94	156-198	237-281	374-449	468-534
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-22	16-22	36-47	44-62	58-75	56-75
6	Инструкторская и судейская практика	3-9	3-9	42-62	50-75	67-116	75-131
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	3-6	5-10	6-12	8-25	9-28
8	Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936

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.

Таблица № 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 начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-23	20-23	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	36-40	43-50	50-55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-7	5-7	6-9	6-9	6-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	5-7	5-8	5-8	5-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

2.5. Календарный план воспитательной работы

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.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ 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 личностные 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.		Профессиональная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий у 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.	в течение года

2.1.		Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым» - обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта; - родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов.	в течение года
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		Мероприятия, посвященные дню защитника отечества «За – щитом!»	декабрь
3.12		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, созидателя.	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: • формирование умений и навыков,	в течение года

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

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, требовательным 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.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в МБОУ ДО ССШ № 1 разработан план антидопинговых мероприятий (таблица № 8).

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	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 специализации)	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями. Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств • международные стандарты для списка запрещенных • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;	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.

	• о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; об ответственности за нарушение антидопинговых правил.		
--	--	--	--

«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

2.7. 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 этапе начальной подготовки 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.

Начиная с учебно-тренировочного этапа обучения, тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, 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.

План инструкторской практики

Содержание работы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ, ВСМ
	До года	Свыше года	До 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

План судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ, ВСМ
	До года	Свыше года	До 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	-	-			+

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздрава России от 23.2020 № 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 мероприятий».

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны проходить систематический медицинский контроль 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере, или в другом медицинском учреждении, имеющем лицензию, для осуществления данной деятельности и получать медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви. Соблюдать антидопинговые законы и предписания. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

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

- Определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и

текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 11

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно- физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБОУ ДО ССШ № 1 представлен в таблице № 12.

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Медицинский осмотр	1 раз в 12 мес
	УТ	углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 мес
	ССМ	углубленное медицинское обследование	1 раза в 6 мес.
	ВСМ	углубленное медицинское обследование	1 раза в 6 мес.
Медико-биологические		предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе углубленные медицинские обследования, мониторинг и коррекция функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	УТ		
	ССМ		
	ВСМ		
Восстановительные мероприятия	НП	подвижные игры, массаж, водные процедуры, питание	В течение года
	УТ	локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления, баня, сауна, водные процедуры	В течение года
	ССМ	локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления, баня, сауна, водные процедуры, продукты повышенной ценности, фармакологические средства	В течение года
	ВСМ	локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления, баня, сауна, водные процедуры, продукты повышенной ценности, фармакологические средства	В течение года

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 проследить, 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» восстановления 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

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Порядок проведения аттестации определяется локальными актами Учреждения.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов, испытаний по общей физической и специальной физической подготовке) с результатом «зачет»;
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;
- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;
- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в соответствии с ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап). В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

При проведении аттестации и интерпретации, полученных результатов необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающихся о целях проведения испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с методическими указаниями к выполнению упражнений;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое упражнение или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с результатами сдачи испытаний и тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии эстетических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.3. 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»

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в учреждении используется зачетная система оценки. Оценка «зачет» выставляется спортсмену за выполнение норматива в соответствии с минимальными требованиями ФССП. Если выполнение норматива ниже минимальных требований ФССП, спортсмену выставляется оценка «незачет».

Для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки занимающийся должен выполнить все нормативы с оценкой «зачет».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах № 13-16.

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

№ п/п	Упражнения	Ед. измерен.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количеств о раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение.	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количеств о раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			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	Ед. измерен.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	не более	не более
			9,8	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол. раз	не менее	не менее
			11	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол. раз	не менее	не менее
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол. раз	не менее	не менее
			-	7
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек	с	не менее	не менее
			15	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 более	не более
			45	40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	Кол. раз	не менее	не менее
			5	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	Кол. раз	не менее	не менее
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	не более
			10	10
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Кол. раз	не менее	не менее
			15	14
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной		Спортивные разряды –«третий	

	подготовки (до трех лет)	юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 15

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	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,7	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	18
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 врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание и 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.	Спортивное разряд «Кандидат в мастера спорта России»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	Количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	Количество раз	не менее	
			10	6
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

При проведении тестирования следует создать единые условия для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов.

Методические указания к выполнению упражнений:

1. *Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой

полукруг и возвращается обратно.

2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.* Выполняют из положения смешанного виса хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Напрыгивание на возвышение высотой 30 см, 50 см.* Выполняется толчком двумя ногами с приземлением на возвышенность на две ноги и спрыгиванием на две ноги.

6. *Упражнение «складка».* Выполняется из положения сидя на полу, ноги врозь, руки вверх. Наклон туловища максимально вниз, ноги в коленях не сгибать.

7. *Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности скамеек, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен полностью согнул руки в локтевых суставах и вернулся в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

8. *Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Поднимание считается выполненным, если ноги каснулись перекладины. *Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности скамеек, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен полностью согнул руки в локтевых суставах и вернулся в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

9. *Упражнение «мост» из положения лежа на спине.* Выполняется из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществит подъем тела вверх, выгнув спину. расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с.

10. *Продольный шпагат* - положение тела, при котором ноги разведены в противоположных друг от друга направлениях и образуют

одну линию, условная линия, соединяющая правый и левый тазобедренные суставы строго перпендикулярна линии шпагата в его плоскости. Задняя поверхность передней ноги и передняя поверхность задней ноги прижаты к полу.

ТЕСТЫ по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, для оценки результатов освоения Программы

Таблица № 17

Для этапа начальной подготовки 2-3 года обучения (НП-2, НП-3)

№	тесты	варианты ответов
1	С чего правильно начинать день?	а) с зарядки б) с завтрака в) с песни
2	Как в гимнастике называется равновесие?	а) «ворона» б) «ласточка» в) «цапля»
3	Какой символ Олимпийских игр?	а) треугольники б) кольца в) квадраты
4	Как расшифровывается ОФП?	а) очень физическая подготовка б) общая физическая подготовка в) ответственная физическая подготовка
5	Какая из этих дисциплин не относится к виду спорта «прыжки на батуте»?	а) индивидуальные прыжки б) синхронные прыжки в) прыжки парами

Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ-1)

№	тесты	варианты ответов
1	Какой спортивный разряд идет после 1 юношеского спортивного разряда?	а) 2 юношеский спортивный разряд б) 3 спортивный разряд в) 2 спортивный разряд
2	Какой девиз у Олимпийских игр?	а) Быстрее б) Выше в) Сильнее г) все вышеперечисленные
3	При плохом самочувствии во время тренировки спортсмен должен:	а) самостоятельно покинуть зал б) самостоятельно принять лекарство в) незамедлительно сообщить тренеру
4	Как правильно сходить с батута?	а) с кача б) кувырком в) аккуратно спрыгнуть на полусогнутые ноги, держась рукой за край батута

5	Какая одежда должна быть у спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований?	а) любая нарядная одежда б) любая одежда, не обтягивающая тело в) майка без рукавов или с короткими рукавами, гимнастические шорты или купальник должны быть обтягивающими тело
---	--	---

Для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2)

№	тесты	варианты ответов
1	Какая дисциплина входит в программу Олимпийских игр?	а) акробатическая дорожка б) индивидуальные прыжки в) синхронные прыжки г) двойной минитрамп
2	Спортсмен обязан:	а) посещать занятия строго по расписанию, покинуть спортивный зал по окончании времени тренировочного занятия б) соблюдать дисциплину и строго выполнять все указания тренера в) заниматься только в спортивной форме г) все перечисленное
3	Что такое «сальто»?	а) танец б) элемент в) прыжок
4	Кто такой Александр Николаевич Москаленко?	а) Заслуженный мастер спорта б) Олимпийский чемпион 2000 г в Сиднее в) Серебряный призер Олимпийских игр 2004 года г) Все ответы правильные
5	Как расшифровывается аббревиатура на значке – Г Т О?	а) гражданско-товарищеское общество; б) горнист труби отбой; в) готов к труду и обороне.

Для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3)

№	тесты	варианты ответов
1	В какой дисциплине упражнение выполняется под музыку?	а) синхронные прыжки б) акробатическая дорожка в) двойной минитрамп г) упражнения выполняются без музыкального сопровождения
2	Какие украшения разрешено надевать спортсменам на тренировках и соревнованиях?	а) часы б) сережки, цепочки, браслеты в) часы и украшения запрещены
3	По чьему сигналу на соревнованиях спортсмен должен начинать выполнение упражнения?	а) по сигналу тренера б) по сигналу председателя судейского жюри в) по сигналу страхующих
4	Где должны находиться кисти рук при выполнении положения группировки и согнувшись?	а) кисти прижаты к груди б) кисти касаются задней поверхности бедра в) кисти должны касаться ног ниже коленей

5	В случае недомогания спортсменов обязан:	а) никому об этом не говорить б) уведомить тренера о своем состоянии в) не знаю
---	--	---

Для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТЭ-4)

№	тесты	варианты ответов
1	В какой стране проходили зимние олимпийские игры в 2014 году?	а) Япония б) Россия в) Китай
2	Какого цвета допускаются батутные тапочки или покрытие стоп у спортсменов	а) любого цвета б) того же цвета, что и купальник в) белого цвета
3	Что считается началом выполнения упражнения в индивидуальных и синхронных прыжках?	а) объявление судьи-информатора б) выполнение первого элемента в) сигнал председателя судейского жюри
4	Если спортсмен заболел, он может самостоятельно принять решение о том, какие лекарства употреблять, чтобы вылечиться	а) да б) нет в) не знаю
5	Что такое челночный бег?	а) разновидность беговых видов б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления в) бег на короткие дистанции

Для учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (УТЭ-5)

№	тесты	варианты ответов
1	Что обозначают Олимпийские кольца?	а) города б) континенты в) страны
2	Какое может быть положение тела при выполнении двойного сальто?	а) положение согнувшись б) прямое положение в) положение группировки г) все варианты
3	В течение какого времени после подачи сигнала, спортсмен должен выполнить первый элемент?	а) в течение 3 минут б) в пределах 1 минуты в) в течение 30 секунд
4	Спортсмену запрещено:	а) самовольно покидать учебно-тренировочное занятие б) сидеть, лежать на зонах приземления, страховках и спортивных снарядах в) самовольно изменять учебное задание г) все перечисленное
5	Что означает аббревиатура БАД?	а) неразрешенные препараты б) разрешенные в обычном порядке средства в) биологически активная добавка

**Для этапа совершенствования спортивного мастерства до года
обучения (ССМ-1)**

№	тесты	варианты ответов
1	Прямое положение:	а) угол между верхней частью тела и бедрами должен быть больше 135° б) угол между верхней частью тела и бедрами должен быть больше 100° в) угол между верхней частью тела и бедрами должен быть 180°
2	Сколько элементов составляют упражнение на батуте?	а) 8 б) 10 в) 6
3	Спортсменам запрещено:	а) приступать к занятиям без тренера б) приступать к занятиям при плохом самочувствии в) выполнять упражнения без страховки г) все перечисленное
4	Определение «не стартовал» дается спортсмену, если он не начал выполнение упражнения после:	а) 61 секунды б) 121 секунды в) 181 секунды
5	Почему пищевые добавки (БАД) могут быть опасны?	а) они могут быть подделкой продуктов известных марок и причинить вред здоровью б) они могут содержать не указанные на упаковке субстанции, которые приводят к положительному результату допинг-контроля

**Для этапа совершенствования
спортивного мастерства свыше двух лет
(ССМ свыше 2-х лет)**

№	тесты	варианты ответов
1	Какое сальто не имеет величины трудности?	а) сальто вперед б) сальто согнувшись в) сальто боком
2	Упражнение считается прерванным, если спортсмен:	а) явно не приземлился на обе ступни на сетку батута. б) выполнил промежуточный прыжок. в) приземлился на любую часть тела за исключением стоп, седа, живота или спины г) все перечисленное.
3	Какую сбавку производят судьи, если участник выполнил более 10 элементов?	а) 0,3 б. б) 0,5 б. в) 1.0 б.
4	Спортсмен должен посещать учебно-тренировочные занятия:	а) по желанию б) когда есть свободное время в) строго по расписанию

5	Кодекс ВАДА - это?	а) секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах б) антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире
---	--------------------	--

Для этапа высшего спортивного мастерства

№	тесты	варианты ответов
1	На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?	а) Греции б) США в) России
2	Какова сбавка за нарушение спортсменом требований к форме или за наличие украшений, часов?	а) 0,1 б) 0,2 в) 0,3
3	Окончательная оценка за упражнение определяется:	а) путем обмена мнениями судей б) председателем судейского жюри в) сложением вместе оценки «Е» (техника), оценки «Н» (горизонтальные перемещения), оценок «Т» (время) плюс оценок «Д» (трудность), минус сбавки ПСЖ
4	Участник соревнований обязан:	а) строго соблюдать нормы поведения и этики, быть вежливым и выдержанным по отношению к судьям, участникам соревнований, зрителям б) знать и неукоснительно выполнять правила и положение о соревнованиях в) знать, соблюдать антидопинговые правила г) все перечисленное
5	Где наиболее быстро можно узнать о действующих положениях в отношении какого-либо лекарственного препарата?	а) с помощью онлайн-сервиса по проверке лекарственных средств или по телефону в РУСАДА б) в отделении неотложной помощи в больнице в) в ближайшей аптеке

Положительным итогом сдачи тестов «зачет» является 4 правильных ответа из пяти тестов.

Рабочая программа по виду спорта

Примерный годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблицах № 18-22.

Таблица № 18

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ первого и второго годов обучения (НП-1, НП-2, НП-3)

Разделы подготовки	% от общего годового объема	
	НП-1	НП-2, НП-3
1. Общая физическая подготовка: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - элементы легкой атлетики; - упражнения на развитие всех групп мышц; - подвижные игры, эстафеты.	30-35	30-35
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития быстроты, силы; - упражнения на приземление; - упражнения на батуте.	25-30	25-30
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	25-28	26-30
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - история возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие; - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека питания, сна и отдыха; - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; - закаливание организма; - самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания и питание; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	5-7	5-7

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

До трех лет обучения

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	20-25
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте.	25-30
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда; - обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда.	30-38
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского движения; - развитие прыжков на батуте в Краснодарском крае; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	6-9

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Свыше трех лет обучения

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	18-23
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для развития выносливости; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте.	20-23
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов; - произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС.	36-40
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - развитие прыжков на батуте в России, в мире; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	6-9

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(ССМ весь период)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения с усложнениями; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на укрепление всех групп мышц; - подвижные и спортивные игры.	10-15
2. Специальная физическая подготовка: - стоечная подготовка; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития выносливости; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения с отягощением.	20-23
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - программа КМС, МС.	43-50
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта; - профилактика травматизма. Перетренированность, не до тренированность; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - психологическая подготовка; - подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - общие основы фармакологического обеспечения в спорте; - допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация.	6-9

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения с усложнениями; - упражнения на развития выносливости; - упражнения на укрепления всех групп мышц; - легкоатлетические упражнения; - подвижные и спортивные игры.	10-15
2. Специальная физическая подготовка: - стоечная подготовка; - упражнения для развития координации; - упражнения на гибкость; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте, амортизирующих дорожках; - упражнения с отягощением.	15-20
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - программа МС.	50-55
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности; - социальные функции спорта; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - вредные привычки их последствия. - общие основы фармакологического обеспечения в спорте; - допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация.	6-8

3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложении № 1.

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

5.1. 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Система спортивной подготовки в прыжках на батуте должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности, занимающихся прыжками на батуте в детском и юношеском возрасте.

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

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

В виде спорта присутствуют 4 личные дисциплины и 3 командные. Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам спортсмен. Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Каждое упражнение состоит из 10 элементов.

Двойной минитрамп - соревнования состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами.

Акробатическая дорожка - спортсмены исполняют серии прыжков с передним, задним или боковым вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Комбинация состоит из 8 элементов.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «прыжки на батуте» представлен в таблице №23

Дисциплины вида спорта – прыжки
на батуте
(номер - код – 0210001611Я)

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

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 24), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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 № 23

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут (соревновательный)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Брусья гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Комплект пружин для батута (соревновательные)	комплект	на батут	2
4.	Куб-подставка (65x75x90 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Лонжа универсальная	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
6.	Магнезница для рук	штук	на тренировочный спортивный зал	1

7.	Магnezия (упаковка 50 г)	штук	на организацию	40
8.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
9.	Многофункциональный силовой тренажер	штук	на организацию	1
10.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Пояс утяжелительный	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Сетка для батуга (соревновательная)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»				
20.	Верхнее покрытие для акробатической дорожки (соревновательное)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Зона разбега для акробатической дорожки (1x1 1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Зона приземления для акробатической дорожки	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Мост гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»				
26.	Двойной минитрамп	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

27.	Дорожка для разбега (2,5х100х2500 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Дополнительный мат зоны приземления двойного минитрампа	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	на тренировочный спортивный зал	1
30.	Комплект пружин для двойного минитрампа спортивного	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
31.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Рулетка 20м	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Сетка для двойного минитрампа спортивного	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»				
34.	Аппаратно-программный комплекс для измерения времени полета и перемещений	комплект	на организацию	1
35.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на организацию	1
36.	Маты на страховочные столы	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Напольные маты	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
38.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
39.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Страховочные столы	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	—	—	1	3	1	3	1	3
2	Купальник для выступлений на Соревнованиях (для женщин)	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
3	Футболка	штук	на обучающегося	—	—	1	1-	1	1	1	1
4	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	—	—	1	1-	1	1	1	1
5	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	—	—	1	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» в МБОУ ДО ССШ № 1 соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МБОУ ДО ССШ № 1

определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной

**Кадровый состав лиц МБОУ ДО ССШ № 1 необходимый
для реализации Программы**

Должность
Руководящие работники
Директор
Заместитель директора
Административные работники
Менеджер по закупкам
Специалист по кадрам
Специалист по охране труда
Педагогические и иные работники
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист

6.3 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку.

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 27.04.2023 № 362н, (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, 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).

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

Кроме второго тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «спортивная гимнастика», а также хореографы.

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

Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку.

Тренеры-преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих батутистов на всероссийских и международных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по прыжкам на батуте (обучающимся), рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков на батуте;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

Информационно-образовательные ресурсы:

Учебные:

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005.
2. Гимнастика: Учебник для вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011.
4. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский Спорт, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.
7. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004.
8. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010.

Дидактические:

- обучающие видеофильмы;
- видеоролики с записями выполнения упражнений спортсменами высокого класса на соревнованиях различного уровня.

- *Контрольные и контрольно-измерительные:*

- контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в Учреждение;
- контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки и года обучения этапов спортивной подготовки;
- тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС 2003.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.
5. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
7. Иконникова Е., Репкина Е. «Умей бороться честно»-М., ООО «ЛАЙТ», 2011.
8. Левшин В.И. «Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера» Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007.
9. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008.
10. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004.
14. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность – М.,Советский спорт 2008.
15. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.
16. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М.:АСТ; М, 2005.
17. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие),

Москва «Советский спорт» 2010.

18. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.

19. Сучилин Н.Г. Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике – М., Советский спорт, 2013.

20. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва – М: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023.

Интернет-ресурсы

On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс], URL;
<https://rusada.ru/education/online-training/>.

Учебно-тематический план

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения (НП-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		70-82
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места.	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках. Эстафеты с препятствиями, с предметами.	

2.Специальная физическая подготовка:		59-70
- упражнения для развития ловкости	Прыжки на скакалке, балансирование с стойке на одной ноге, прыжки с поворотом, подбрасывание и ловля предмета, отжимания с хлопками, кувырки вперед-назад, эстафеты с препятствиями	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
- упражнения для развития быстроты, силы	Напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом; поднимание и опускание рук (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; подтягивания в висе лежа; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в «замке», наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с высоты 20-50 см на точность приземления, прыжки с поворотом на точность приземления	

- упражнения на батуте	Ходьба, прыжки с прямыми ногами, качи- руки на пояс, качи с движением рук, сесть-встать, на колени-встать.	
3. Техническая подготовка:		59-66
- хореография	Элементы классического танца у опоры:	
	- Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пасса-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. - Наклоны назад по 1позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90° Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении. На середине. - Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг полки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону; - Постановка рук- подготовительная,1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование; - Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем; - Равновесия: стойка на носках (держать4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»; - Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°; - Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.	
- обучение и совершенствование элементов	Прыжки на батуте: Вольные упражнения - кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, стойка на лопатках, равновесия. Отталкивание от сетки двумя ногами, то же с работой рук. Прыжки в «Г», «С», с руками на поясе, вверх, с принятием положения руками в прыжке. Прыжок в сед на мате, без мата. Прыжок с поворотом на 180, 360.Прыжок на четвереньки, встать, на мате, без мата. Прыжок на живот, четвереньки-живот, живот-четвереньки. Прыжок на спину с матом, без мата. Прыжок в сед с поворотом на 180, живот 180, спина 180.Прыжок с поворотом на 180 в сед, 180 на живот, 180 на спину. Четвереньки-кувырок вперед «Г». Кувырок назад. Прыжки на ДМТ: обучение разбегу, наскоку, подскоку, соскоку, приземлению. Прыжок в группировке, прыжок согнувшись, прыжок согнувшись, ноги врозь, прыжок с поворотом на 180, 360. Элементы: О,<, /. Прыжки на АКД: кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, стойка на лопатках, равновесия, стойка на руках, колесо, курбет, рондат	
- программа 3 юношеского разряда	Разучивание программы 3 юношеского разряда	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		12-16
История возникновения вида спорта «прыжки на батуте» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «прыжки на батуте». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения элементов. Теоретические знания по технике их изучения.
Режим дня и питание обучающихся	Режим дня, режим тренировок и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Режим сна и отдыха	Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Понятие – допинговые средства. Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 года обучения (НП-2, НП-3)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		94-109
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров. Прыжки с разбега	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	

- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках, бег «паучком» спиной вперед. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
2. Специальная физическая подготовка:		78-94
- упражнения для развития ловкости	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног впереди и сзади. Для туловища- наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, ноги скрестно, с поворотами, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до 90°и выше; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышенности 20 см с поворотом на 180°, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°	
3. Техническая подготовка:		81-94
- хореография	Элементы классического танца у опоры: - Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. - Наклоны назад по 1 позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90° Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении. На середине. - Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону; - Постановка рук - подготовительная, 1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование; - Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем; - Равновесия: стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»; - Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°;	

	- Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.	
- обучение и совершенствование элементов	Вольные упражнения – перекувырки вперед со стойки на руках, перекувырок назад в стойку на руках, полет прогнувшись в кувырок, кувырки вперед, назад, равновесие «ласточка» и боковое, темповой подскок «вальсет», прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места; Совершенствование: Отталкивание от сетки двумя ногами, то же с работой рук. Прыжки в «Г», «С», с руками на поясе, вверху, с принятием положения руками в прыжке. Прыжок в сед на мате, без мата. Прыжок с поворотом на 180, 360. Прыжок на четвереньки, встать, на мате, без мата. Прыжок на живот, четвереньки-живот, живот-четвереньки. Прыжок на спину с матом, без мата. Прыжок в сед с поворотом на 180, живот 180, спина 180. Прыжок с поворотом на 180 в сед, 180 на живот, 180 на спину. Четвереньки-кувырок вперед «Г». Кувырок назад. Прыжки на ДМТ: совершенствование разбега, наскока, подскока, соскока, приземления. Прыжок в группировке, прыжок согнувшись, прыжок согнувшись, ноги врозь, прыжок с поворотом на 180, 360. Элементы: О, <, /. Связки из элементов. Прыжки на АКД: совершенствование: кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, стойка на лопатках, равновесия, стойка на руках, колесо, курбет. Обучение: темповой переворот, рондат. Связки из элементов.	
- программа 3 юношеского разряда	Разучивание и повторение комбинаций 3 юношеского разряда	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		16-22
Развитие вида спорта «спортивная гимнастика»	Развитие вида спорта «прыжки на батуте» в мире, России, Краснодарском крае. Автобиографии и спортивный путь выдающихся спортсменов, чемпионов мира, Европы. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края	
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения гимнастических элементов. Теоретические знания по технике изучения подводящих упражнений	

Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного процесса и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Режим сна и отдыха	Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		104-130
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища,наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге,на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места.	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепление мышц брюшного пресса, для укреплениямышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении.	
2.Специальная физическая подготовка:		130-156
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	

- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини- трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну
3. Техническая подготовка:	
- хореография	<u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп. <u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям. <u>Равновесия:</u> вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом). <u>Прыжки:</u> толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); прыжок со сменой ног впереди; махом одной, толчком другой с поворотом на 180° в равновесие; прыжок шагом; толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие; прыжок касаясь; толчком двумя, прыжок кольцом одной; толчком двумя, прыжок с поворотом на 360°, 540°. <u>Повороты:</u> приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца. <u>Элементы танца:</u> повторение элементов русского народного танца начальной подготовки; различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами; растанцовки на середине; элементы польки в сочетании с акробатическими элементами; вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук; элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл и т.д.).
- обучение и совершенствование элементов	Совершенствование: кувырки вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотом, твист- кувырок. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет-прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, в стойку на голове. Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и на две ноги, с опорой одной и двумя руками. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока, разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги. Прыжки на батуте: Обучение: О,<, / в сед, 1401-4, 1402-4, 1403-4, 1404-4, 243, 2412, 2413, 2112, 2113, 3 /<, 4-О, 4-<, 41О, 41<, 41 /, 5, 311, 3111, 3112, 3113, 3/, 4О, 232, 2321, 2322, 222, 322, 3221.

156-198

	Связки из элементов. Прыжки на ДМТ: Обучение в зоне наскока: 4-О,4-<, с зоны соскока:4- О, 4-<,4-/, 41О, 41<,41/. Связки из элементов. Прыжки на АКД: Связки: колесо-рондат, темповой переворот-курбет-прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, в стойку на голове. Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и на две ноги, с опорой одной и двумя руками. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока, разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги. Прыжки на батуте: Обучение: О,<, / в сед, 1401-4, 1402-4, 1403-4, 1404-4, 243, 2412, 2413, 2112, 2113, 3 /<, 4-О, 4-<,41О, 41<,41 /,5, 311, 3112, 3113, 3/, 4О, 232, 2321, 2322, 222, 322, 3221. Связки из элементов. Прыжки на ДМТ: Обучение в зоне наскока: 4-О,4-<, с зоны соскока:4- О, 4-<,4-/, 41О, 41<,41/. Связки из элементов. Прыжки на АКД: Связки: колесо-рондат, темповой переворот-рондат. Обучение: фляк, курбет-фляк. Сальто «Г» вперед.	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа 3 юн. и 2 юн. разряда;	Разучивание и повторение комбинаций 2 и 3 юношеских разрядов	
- программа 1 юн. спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов 1 юн. спортивного разряда	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		36-47
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	

Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		104-130
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2.Специальная физическая подготовка:		130-156
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини- трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута	
3. Техническая подготовка:		156-198

- хореография	вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe- вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп. <u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям. <u>Равновесия:</u> вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом). <u>Прыжки:</u> толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); прыжок со сменой ног впереди; махом одной, толчком другой с поворотом на 180° в равновесие; прыжок шагом; толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие; прыжок касаясь; толчком двумя, прыжок кольцом одной; толчком двумя, прыжок с поворотом на 360°, 540°. Повороты: приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца. <u>Элементы танца:</u> различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами; растанцовки на середине; элементы польки в сочетании с акробатическими элементами; вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук; элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл и т.д.).	
- обучение и совершенствование элементов	Совершенствование: кувырки вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотом, твист- кувырок. Полуперевероты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет-прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, в стойку на голове. Перевероты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и на две ноги, с опорой одной и двумя руками. Темповые перевероты вперед с места, темпового подскока, разбега на одну ногу и на две ноги. Перевероты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги. Обучение: Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с мостика, с рондата Прыжки на батуте: совершенствование: О, <, / в сед, 1401-4, 1402-4, 1403-4, 1404-4, 243, 2412, 2413, 2112, 2113, 3 /<, 4-О, 4-<, 41О, 41<, 41/5, 311, 3111, 3112, 3113, 3/, 4О, 232, 2321, 2322, 222, 322, 3221. Обучение: 7О, 801О. Прыжки на ДМТ: совершенствование: 4-О, 4-<, с зоны соскока: 4-О, 4-<, 4-/ , 41О, 41<, 41/. Обучение: (41)О, (41)<, (41)/, (43)/. Прыжки на АКД: совершенствование: рондат-серия фляков, рондат-фляк-«Г»; обучение: темповое сальто, «С», «П»;	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа 2 и 1 юн. разряда,;	Разучивание и повторение комбинаций 2 и 1 юношеских разрядов	
- программа 3 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов 3 спортивного разряда	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		36-47

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.
Развитие прыжков на батуте в Краснодарском крае	История развития прыжков на батуте в Краснодарском крае. Выдающиеся батутисты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		104-130
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	

- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	стритбол, баскетбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		130-156
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини- трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой, на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад	
3. Техническая подготовка:		156-198
- хореография	<u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп. <u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.	
	Танцевальные шаги, элементы русского народного танца; движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса. Взмахи руками в сочетании с прыжками, боковая волна; повороты на 360°, 540°, 720°; прыжки: касаясь, шагом, перекидной; различные соединения танце-вальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами,	

	поворотами.	
- обучение и совершенствование элементов	Совершенствование: Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с мостика, с рондата. Прыжки на батуте: совершенствование: O,<, / в сед, 1401-4, 1402-4, 1403-4, 1404-4, 243, 2412, 2413, 2112, 2113, 3 /<, 4-O, 4-<, 41O, 41<, 41/5, 311, 3111, 3112, 3113, 3/, 4O, 232, 2321, 2322, 222, 322, 3221, 7O, 801O. Обучение: 42/, 43 /, 44/, 45 /7<, 801<, 800<, 53/52, 5/ 5<. Прыжки на ДМТ: совершенствование: 4-O, 4-<, с зоны соскока: 4-O, 4-<, 4-/ , 41O, 41<, 41/, (41)O, (41)<, (41)/, (43)/. Обучение: в зоне наскока (45)/, (8-1)O, /, (8-1)<; наскок/подскок вращение назад 42/, 44, 8--; Прыжки на АКД: совершенствование: р-серия ф, р-ф-«Г», темповое сальто, «С», «П»; обучение: р-6ф «Г», рфтф, рфт4ф, рфт4ф «Г», П180.	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа 1юн, 3 спортивного разрядов	Разучивание и повторение комбинаций 1 юн, 3 спортивного разрядов	
- программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов программы 2 спортивного разряда	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		36-47
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае	История развития прыжков на батуте в Краснодарском крае. Выдающиеся батутисты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка: стороны, повороты туловища влево и вправо.		112-144
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		125-156
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	

- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини- трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад на батуте	
3. Техническая подготовка:		237-281
-хореография	<u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Bt. tendu с полуприседом на опорной; double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Bt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve; сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Bt.gete; grand Bt gete balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve. <u>Элементы классического танца на середине:</u> Bt. tendu крестом; double Bt. tendu крестом; Bf. fondu крестом на всей стопе; rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе; grand bt.gete в сочетании с demi plie на опорной. <u>Равновесия:</u> совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затяжка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем.	
	<u>Прыжки:</u> совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения; изучение перекидного прыжка в шпагат; изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат; прыжок кольцом, одной касаясь; прыжок «складка ноги врозь»; прыжок шагом в поперечный шпагат; толчком двумя прыжок с поворотом на 360°, 540° и т.д. с приземлением в шпагат. <u>Повороты:</u> усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°. <u>Элементы танца:</u> русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); молдавский (шаг с подскоком бегущий шаг, боковой); испанский (glissad, длинные шаги повороты на месте, позы); вальс: вальсовый шаг назад, вперед с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами равновесиями, различными шагами; элементы цыганского танца элементы восточного танца (позы, положение рук, головы);растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями; элементы современного танца.	

- обучение и совершенствование элементов;	Прыжки на батуте: совершенствование: О,<, / в сед, 1401-4, 1402-4, 1403-4, 1404-4, 243, 2412, 2413, 2112, 2113, 3 /<, 4-О, 4-<,41О, 41<,41/,5, 311, 3111, 3112, 3113, 3/, 4О, 232, 2321, 2322, 222, 322, 3221, 7О, 801О, 42/, 43 /, 44/, 45 /,<, 801<, 800<,53/,52,5/ 5<. Обучение: 803О, 803<,46/, 811О, 811<,55/,2271; Прыжки на ДМТ: совершенствование: 4-О,4-<, с зоны соскока:4-О, 4-<,4-/ , 41О, 41<,41/, (41)О, (41)<, (41)/, (43)/, в зоне наскока (45)/,(8-1)О,)/,(8-1)<; наскок/подскок вращение назад 42/, 44, 8--; Обучение: с зоны соскока (821)О, (821)<; Прыжки на АКД: совершенствование: р-6ф «Г», рфтф, рфт4ф, рфт4ф«Г», П180; обучение: П360, П720, 2Г.
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным
- программа 2 и 1 спортивного разряда;	Разучивание и повторение комбинаций программы 1 и 2 спортивного разряда
- 1 спортивного разряда,;	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций 1 спортивного разряда
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.
Развитие прыжков на батуте в Краснодарском крае	История развития прыжков на батуте в Краснодарском крае. Выдающиеся батутисты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства.

44-62

Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.
---	---

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		112-144
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, распрямления на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		125-156
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини- трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления.	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	

- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад и вперед на батуте	
3. Техническая подготовка:		237-281
- хореография	<u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Bt. tendu с полуприседом на опорной; double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Bt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve; сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Bt. gete; grand Bt. gete balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve. <u>Элементы классического танца на середине:</u> Bt. tendu крестом; double Bt. tendu крестом; Bf. fondu крестом на всей стопе; rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе; grand bt. gete в сочетании с demi plie на опорной. <u>Равновесия:</u> совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затяжка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем. <u>Прыжки:</u> совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения; изучение перекидного прыжка в шпагат; изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат; прыжок кольцом, одной касаясь; прыжок «складка ноги врозь»; прыжок шагом в поперечный шпагат; толчком двумя прыжок с поворотом на 360°, 540° и т.д. с приземлением в шпагат. <u>Повороты:</u> усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°. <u>Элементы танца:</u> русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой); испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы); вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами; элементы цыганского танца; элементы восточного танца (позы, положение рук, головы); растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями; элементы современного танца.	
- обучение и совершенствование элементов	Прыжки на батуте: совершенствование: 3 /<, 4-О, 4-<, 41О, 41<, 41 /, 5, 311, 3111, 3112, 3113, 3/, 4О, 232, 2321, 2322, 222, 322, 3221, 7О, 801О, 42/, 43 /, 44/, 45 /, 7<, 801<, 800<, 53/, 52, 5/ 5<,: 803О, 803<, 46/, 811О, 811<, 55/, 2271, 803О, 803<, 46/, 811О, 811<, 55/, 2271;. Обучение: 805О, 805<, 46/, 9; Прыжки на ДМТ: совершенствование: 4-О, 4-<, с зоны соскока: 4-О, 4-<, 4-/ , 41О, 41<, 41/, (41)О, (41)<, (41)/, (43)/, в зоне наскока (45)/, (8-1)О,)/, (8-1)<; наскок/подскок вращение назад 42/, 44, 8--; Обучение: с зоны соскока (821)О, (821)<; (8-3)О; Прыжки на АКД: совершенствование: П720, 2Г.; обучение: П720, 2П;	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным.	

- программа 1 спортивного разряда, КМС;	Повторение комбинаций 1 спортивного разряда. Разучивание и совершенствование программы КМС.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		44-62
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	
Развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной Карьеры.	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		83-125
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		166-191
- стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком.	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность.	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну, упражнения на равновесие; ходьба по высокому бревну и т.д.	
- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузниками, с отягощающим жилетом.	
3. Техническая подготовка:		373-449
- хореография	Элементы классического танца у опоры: совершенствование программного материала предыдущих лет; rond de gambe en l'air; - Bt.developpe в сочетании с равновесиями и tombe во всех направлениях; developpe balanse; double battement frappe; grand battement в сочетании с равновесиями; grand battement gete passe; double battement fondu; grand rond de gambe par terre; комплексы разнообразных растяжек. Элементы классического танца на середине: совершенствование программного материала учебно-тренировочных групп; сочетание элементов классического танца с волнами туловищем, руками, равновесиями,	

	поворотами, акробатическими элементами; небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших. <u>Равновесия</u>: совершенствование ранее изученного материала; переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами.	
	<u>Прыжки</u>: совершенствование прыжков ранее изученных и разучивать новые; прыжок со сменой ног в поперечный шпагат; перекидной прыжок в кольцо; прыжок со сменой ног в шпагат кольцом. <u>Повороты</u>: совершенствование предыдущего материала; повороты на 540°, 720° одноименные и разноименные с различными положениями рук и ног. <u>Элементы танца</u>: составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера; на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.	
- обучение и совершенствование элементов;	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого спортсмена в своих дисциплинах. Комбинации должны иметь определенную трудность и соответствовать требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «прыжки на батуте», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации.	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа КМС, МС	Совершенствование программы КМС, разучивание отдельных элементов и составление комбинаций МС.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		58-75
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований в прыжках на батуте.	
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Комплекс мер, направленных на предупреждение травматизма: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, спортивной формы, применение страховочного оборудования, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, самоконтроль. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	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.
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		94-140
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- упражнения на развитие выносливости	Бег на длинные дистанции, бег на месте, прыжки на скакалке, прыжки из приседа, планка, круговая тренировка.	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Пионербол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	

2. Специальная физическая подготовка:		150-187
- стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком, толчки в стоке не руках.	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата	Прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; наклоны, повороты головы; круговое движение головой; упражнения на равновесие и т.д.	
- упражнения на батуте, амортизирующих дорожках	Прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад на батуте, сальто вперед-назад, серия фляков на амортизирующей дорожке, рондат-фляк-сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись) и др.	
- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузками, с жилетом-отягощением	
3. Техническая подготовка:		468-534
- хореография	Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.	
- обучение и совершенствование элементов;	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого спортсмена в своих дисциплинах. Комбинации должны иметь определенную трудность и соответствовать требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «прыжки на батуте», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа МС	Разучивание отдельных элементов с более высоким коэффициентом трудности и составление комбинаций.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		56-75
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	
Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Вредные привычки и их последствия	Вредные привычки – как болезнь или патологическая зависимость. Последствия вредных привычек. Способы избавления от вредных привычек.
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.

Приложение № 2

Примерные годовые учебно-тренировочные планы

Этап и год подготовки: НП-1		Недельная нагрузка: 4,5 час.													
Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам в астрономических часах												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
Общая физическая подготовка	30-35	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	81	34,6
Специальная физическая подготовка	25-30	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	67	28,6
Участие в спортивных соревнованиях	1-3		0,5	0,5	0,5	0,5	1			1		1	0,5	5,5	2,4
Техническая подготовка	25-28	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5	63	26,9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7	2	1	1		1	1		1	1	1	1	2	11	5,0
Инструкторская и судейская практика	1-3		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	3	1,3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	3,5	1,5
Всего часов (месяц/год):	100%	19,5	18,0	21,0	18,0	21,0	19,5	19,5	19,5	19,5	19,	19,	19,5	234	100

[illegible][illegible]

Этап и год подготовки: УТЭ-1,2,3 Недельная нагрузка: 10 час.															
Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам в астрономических часах												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
Общая физическая подготовка	20-25	11	11	11	11	10	9	8	10	8	9	9	8	115	22,12
Специальная физическая подготовка	25-30	12	10	12	11	12	11	11	12	11	12	11	11	136	26,15
Участие в спортивных соревнованиях	5-10	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	29	5,58
Техническая подготовка	30-38	14	12	15	12	14	14	12	14	12	14	14	12	159	30,58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	36	6,92
Инструкторская и судейская практика	5-7	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	35	6,73
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10	1,92
Всего часов (месяц/год):	100%	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520	100,0

Этап и год подготовки: УТЭ-4,5 Недельная нагрузка: 12 час.															
Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам в астрономических часах												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
Общая физическая подготовка	18-23	11	9	11	9	10	10	10	8	10	9	10	9	116	18,59
Специальная физическая подготовка	20-23	12	10	12	11	11	11	11	11	10	10	10	10	129	20,67
Участие в спортивных соревнованиях	7-10	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	44	7,05
Техническая подготовка	36-40	18	18	18	19	20	20	20	20	20	20	20	20	233	37,34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9	3	3	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	44	7,05
Инструкторская и судейская практика	5-8	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	47	7,53
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2		1	1	1	1		1	2	1	1	1	1	11	1,76
Всего часов (месяц/год):	100%	52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624	100,0

Этап и год подготовки: ССМ Недельная нагрузка: 16 час.															
Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	Объем нагрузки по месяцам в астрономических часах												Всего:	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
Общая физическая подготовка	10-15	9	7	9	7	6	6	7	7	7	7	7	7	86	10,34
Специальная физическая подготовка	20-23	14	13	15	13	15	14	14	14	14	14	14	14	168	20,19
Участие в спортивных соревнованиях	8-12	5	5	7	5	7	7	5	7	5	5	5	5	68	8,17
Техническая подготовка	43-50	30	29	31	30	32	32	31	33	31	31	32	31	373	44,83
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59	7,09
Инструкторская и судейская практика	5-8	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6	6	6	66	7,93
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,44
Всего часов (месяц/год):	100%	69	64	73	66	72	70	68	73	69	69	70	69	832	100,0

Этап и год подготовки: ВСМ Недельная нагрузка: 18 час.															
		Объем нагрузки по месяцам в астрономических часах												Всего:	

Виды подготовки в соответствии с ФССП	ФССП %	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
Общая физическая подготовка	10-15	8	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	94	10,04
Специальная физическая подготовка	15-20	12	12	12	12	13	13	13	14	13	13	13	13	153	16,35
Участие в спортивных соревнованиях	8-12	6	6	6	6	7	7	6	7	6	6	6	6	75	8,01
Техническая подготовка	50-55	39	36	42	38	42	39	39	41	39	39	39	39	472	50,43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-8	6	6	6	5	4	4	5	4	6	5	5	5	61	6,52
Инструкторская и судейская практика	5-8	6	4	6	6	5	6	6	6	6	6	7	6	70	7,48
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1	1	1		2	2	1	1		1		1	11	1,18
Всего часов (месяц/год):	100%	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	936	100,0