УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 7
от «27» июня 2025 г.
председатель Ученого совета,
ректор, профессор _____ С.М. Ахметов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ» УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 878 (с изменениями и дополнениями);

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденной приказом Минспорта России от 13 марта 2024г. №278

Срок реализации программы на этапах:
- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2025год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте"	3
2.	Цель программы	3
II.	Характеристика Программы	5
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	6
4.	Объём Программы	7
5.	Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации Программы	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "прыжки на батуте"	11
7.	Календарный план воспитательной работы	12
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	23
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	23
12.	Оценка результатов освоения Программы	24
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта "прыжки на батуте"	25
14.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
15.	Примерный учебно-тематический план	41
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки на батуте"	42
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
17.	Материально-технические условия реализации Программы	47
18.	Кадровые условия реализации Программы	48
19.	Информационно-методическое обеспечение	49

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Училище (техникуме) олимпийского резерва (далее – Училище) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет) и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте" , утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года №878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 года № 278.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте".

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки в Училище;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.1. Характеристика вида спорта прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте. Выявление сильнейших спортсменов происходит на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения 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. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

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

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

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

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

Базовые правила техники безопасности при прыжках на батуте: одновременно на батуте может находиться только один человек; прыгать на батуте разрешается только в носках или чешках; спортивная форма должна быть удобной - трико, футболка, носки или чешки; длинные волосы следует собирать в "пучок", обязательна система страховки при приземлении вне батута; обязательное присутствие тренера на занятии.

История вида спорта берет свое начало в 1930-х годах. Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрёл инженер Джордж Ниссен (США). В 1948 состоялся первый национальный чемпионат США. В 1955 батут пробивается в Пан-Американские Игры и, наконец, в Европу через швейцарского первопроходца Курта Бехлера. Шотландия была первой в Европе страной, которая создала в 1958 году свою

собственную Национальную Федерацию. В 1985 году дисциплина оказалась в программе Всемирных Игр в Лондоне. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом. В 2000 г прыжки на батуте были включены в программу Олимпийских игр

II. Характеристика Программы

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций дополнительного образования , осуществляющих реализацию ДОП подготовку спортивного резерва по виду спорта «прыжки на батуте». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Училища, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для этапов спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Целью реализации программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает создание эффективной системы, которая обеспечит решение основных задач:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам прыжкам на батуте, передача обучающимся специальных знаний;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и прыжками на батуте в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости,

целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

- гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения программы:

- достижение высоких результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в образовательном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

- профессиональное самоопределение;

- развитие и популяризация студенческого спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям с тем, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы является подготовка спортивного резерва, достижение высокого спортивного результата обучающегося, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов РФ и сборных команд России.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки:

Структура многолетней подготовки в прыжках на батуте включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «прыжки на батуте» не органичен.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

- этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта «прыжки на батуте» не ограничивается. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет, имеющие звание мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Приложение № 1, таблица №1.

4. Объем Программы:

объем учебно-тренировочного процесса в Училище рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января, и рассчитан на 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки представлена в Приложение № 1, таблица №2.

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

Учебно-тренировочные занятия:

основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января текущего года.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в Училище.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их учебных занятий , в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом ректора Университета на календарный год, согласованный с тренерским советом Училища.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия:

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

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на

результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Приложение № 2.

Спортивные соревнования:

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

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременны, когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда их здоровью.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Основная цель соревнований - это проверка эффективности спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования:

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных

тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются 'сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

Обучающиеся направляются Училищем на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Приложение №3, таблица № 1.

6. Годовой учебно-тренировочный план:

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

В Училище организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период индивидуальной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в Приложение №3 таблица №2.

В учебно-тренировочный процесс включается индивидуальная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Индивидуальная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (индивидуальная подготовка) для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

В часовой объем годового учебно-тренировочного плана входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, интегральная подготовка.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки

является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение в представлены Приложение № 4.

7. Календарный план воспитательной работы:

воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЭ).

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов-обучающихся, развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы в течение года представлен в Приложение №5.

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

в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми

правилами по культивируемому виду спорта.

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

- проведение лекций, уроков, викторин для обучающихся;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;

- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб ;

- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны обучающегося или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом;

- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании

обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА Антидопинговых правил гласит, 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 обучающимися, персоналом и иными лицами);

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Училище;

- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

План мероприятий представлен в Приложение №6.

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в Училище ответственному работнику

за антидопинговое обеспечение.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только батутистов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила по прыжкам на батуте, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе. Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе подготовки, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения спортивных соревнований, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, учебно-тренировочное занятие, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений и комбинаций в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно- тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают

следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований;
- оказание помощи спортсменам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда;
- знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 7.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица №1.

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

медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся два раза в год в условиях медицинских организациях.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Училище обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- 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.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований. Основной целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального

состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к учебно- тренировочным занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Училище осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Училищем стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;

- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;

- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица №2.

План применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для

современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности батутистов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и

повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения

восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

- надевать спортивный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

- применять упражнения на расслабление и массаж;

- освоить упражнения на растягивание;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача;

План применения восстановительных средств представлен в Приложение № 9.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года ;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских

и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы:

оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по прыжкам на батуте.
2. Нормы здорового образа жизни.
3. Правила соревнований по прыжкам на батуте.
4. Теоретические основы судейства соревнований по прыжкам на батуте.
5. Современные рекорды в виде спорта «прыжки на батуте».
6. Разбор технических элементов по прыжкам на батуте.
7. Контроль и самоконтроль в спорте.
8. Психологическая подготовка в спорте.
9. Антидопинговые мероприятия.

Перечень тестов и (или) вопросов не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации *утверждаются приказом ректора перед проведением промежуточной аттестации.*

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки:

контрольные нормативы – это контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической

подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях №№ 10-11.

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»

14. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-преподавательского потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

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

Физическая культура и спорт в России

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

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных учреждений

дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте – вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте. Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе.

Краткие сведения о строении и развитии организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни. Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений. Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по

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

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

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

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

Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля обучающихся.

Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды: вывихи,

повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

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

Основы спортивного массажа, приемы массажа. Особенности применения перед учебно-тренировочными занятиями, спортивным соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте. Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

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

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

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности.

Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

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

Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте. Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

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

элементов, связок, и комбинаций.

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

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство.

Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Физическая подготовка прыгунов на батуте. Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

Психологическая подготовка и воспитание личности. Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте.

Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности обучающихся. Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

Планирование спортивной тренировки. Управление подготовкой батутистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации

спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивных соревнований. Судейская практика.

Терминология в прыжках на батуте. Значение и роль терминологии в прыжках на батуте. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических прыжков. Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

Оборудование и инвентарь для занятий. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий прыжками на батуте. Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

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

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков. Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и

действиями.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движений ими в различных сочетаниях и в разных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные. Разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, кверху. Вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетания движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, согнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, взмахи, махи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скресный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь. Углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств. Лазание, перелезание и

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в прыжках на батуте. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

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

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из

упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись. Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

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

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

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

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой. Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

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

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лежа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте.

Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

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

Упражнения на кольцах

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

Смешанные висы: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа ноги назад, вис на правой (левой) и на

подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Подъемы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом. Соскоки: махом вперед и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки

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

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

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

Прыжки переворотом вперед

Упражнения на гимнастическом бревне.

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

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

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

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

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

Специальная двигательная подготовка:

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

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные,

разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями,

ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными

частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне- задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка:

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

Прыжки на акробатической дорожке:

Группировка: сидя, лежа на спине, стоя. Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперед, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

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

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 1800, 3600, 5400 7200; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги.

Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами.

Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД):

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь.

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

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед.

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

Тоже с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

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

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперед или назад. Стоя во 2 или 4 позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа – целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег в перед, постепенно поднимая руки вперед – кверху, остановка в стойки на носках , расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти,

предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360, другую согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

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

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

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

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 3600; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперед прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лежа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) назад,

захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую вперед или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперед, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая впереди на носке, наклон вперед и, передавая тяжесть тела вперед, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклонам назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняются в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук –1,2,3 и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперед, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

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

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

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

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

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

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

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

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную,

бодрую и т.д.

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов:

Группа совершенствования спортивного совершенствования:

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с ½ поворота согнувшись, в группировке;

- со спины 1 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэта;

- с ног 1 ¼ сальто вперед согнувшись;

- с ног 2 сальто вперед согнувшись;

-с ног ¾ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;

- с ног 1 ¼ сальто назад с ½ пируэта (в первом сальто) – юноши;

С ног 1 ¼ сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте.

Составление и изучение произвольной программы по программе КМС всинхронных прыжках.

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

Изучение обязательной программы мастеров спорта.

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

Совершенствование произвольной программы МС.

Группа высшего спортивного мастерства:

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед 1 ½ пируэтами;

- со спины 2 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэтами (пируэт в 1-ом и ½ пируэта во 2-ом сальто) - юноши;

-с ног 3 сальто вперед с ½ пируэта – юноши;

- с ног 2 сальто с 2 ½ пируэтами;

- с ног 2 сальто вперед в группировке с 1 ½ пируэтами (1 2/2 пируэта во 2-ом сальто) – девушки;

- с ног 2 сальто назад с пируэтом (поворот в 1-ом сальто и 2-ом сальто);

- со спины 2 ¼ сальто вперед с 1 ½ пируэтами (в последнем сальто) – юноши.

Прыжки с вращением назад:

- с ног 3 сальто назад с ½ пируэта (в 3-м сальто) – юноши;

- с ног 2 сальто назад с 2 пируэтами (1 ½ в 1-ом и ½ во 2-ом сальто) – юноши;

- с живота 2 ¼ сальто назад.

- с ног 2 сальто назад с пируэтом (½ пируэта в 1-ом и ½ пируэта во 2-ом сальто) – девушки;

- с ног 3 сальто назад с пируэтом (½ пируэта в 1-ом и ½ пируэта в 3-ем сальто) – юноши;

- с ног 2 сальто назад с 3 пируэтами (1 ½ пируэта в 1-ом и 1 ½ пируэта во 2-ом сальто) – юноши;

- с ног 3 сальто назад – юноши.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления соревновательных упражнений. Совершенствование программы МС и усложнённой программы.

15. Примерный учебно-тематический план:

теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта «прыжки на батуте» составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены Приложение №12.

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

Прыжки на батуте - сложно-координационный вид спорта, включающий в себя индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе. В соответствии с Всероссийским реестром вид спорта «прыжки на батуте» имеют спортивные дисциплины, которые представлены в Приложение № 13

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин:

реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Ярко выраженная сложно-координационная сущность акробатических прыжков характеризуется критериями насыщенности одного элемента типа сальто, сложнейшими стилизованными движениями, количеством вращений в различных плоскостях в микроинтервале времени, а также двигательной насыщенностью соревновательных комбинаций.

Специфической особенностью взаимодействия спортсмена со средой являются относительно постоянные стандартные условия выполнения акробатических прыжков (дорожка, гимнастический ковер, батут, минитрамп).

Конечные запланированные результаты в соревнованиях зависят от безукоризненного выполнения стилизованных упражнений, отличающихся определенной сложностью, верным композиционным построением, высоким исполнительским мастерством спортсмена.

Акробатические прыжки отличаются постоянно повышенным напряженным психологическим фоном, требующим высокой концентрации на выполняемых элементах и упражнениях, связанным с риском выполнения сложных упражнений.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов.

Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.

Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. Комбинация на двойном минитрампе характеризуется высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков.

В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. Заканчиваться упражнение должно элементом в соскок, выполняемым на зону приземления.

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

Упражнения в синхронных прыжках состоят из синхронных пар. Синхронные пары состоят из двух спортсменов одного пола. Спортсмен на одних соревнованиях может выступать только в одной синхронной паре. Партнеры должны выполнять 10 одинаковых элементов одно и то же и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты в одну сторону. Синхронные соревнования проводятся в том же формате, что и индивидуальные соревнования. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой синхронных прыжков является подбор пары по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнерами в синхронных парах регламентируется правилами соревнований и может достигать разницы в 4 года на соревнованиях с ограничением верхней границы возраста и без ограничения в разнице возрастов в соревнованиях среди мужчин и женщин. При этом в синхронных прыжках возможна частая (ежегодная) смена партнера в случаях перехода возрастных групп спортсменов разных годов рождения в тот момент, когда спортсмены находятся в разных возрастных группах с предыдущим партнером.

Для предотвращения травм на занятиях прыжками на батуте тренер- преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение,

приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Резвившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предостерегает спортсмена от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто. Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки у спортсменов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку элементов, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-

преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении элемента предотвратить возможное падение или травму. Если элемент выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения или элемента, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

Хорошо разбираться в технике изучаемого элемента и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или комбинаций, во время выполнения целой комбинации менять свое место соответственно форме и характеру элемента, выбирать правильные способы страховки, учитывая характер элемента, уровень физической и технической подготовленности спортсмена, при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, если спортсмену при дальнейшем исполнении элемента грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва, широко применять для страховки технические средства (маты и лонжа.).

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение или акробатический элемент. Содействует быстрому овладению сложными элементами, создает правильное двигательное представление, формирует навык.

Разновидности физической помощи при обучении акробатическим элементам в прыжках на батуте:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;

- фиксация - задержка спортсмена тренером-преподавателем в определенной точке движения;

- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу-вверх;

- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз.

Наиболее часто применяется на приземлениях при ловле – подкрутка.

- кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений, сочетание всех этих приемов.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении элемента. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться;

- напрягаться при падении;

- завершать падение перекатом или кувырком;

- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам- преподавателям, работающим в Училище;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящие требования.
- выполняя спортивную программу;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда;
- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, маты и др.);
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на учебных занятиях использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в учебно- тренировочном процессе.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера- преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.);

- не оставлять в раздевалке ценные вещи;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему;

- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Приложение № 14.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Приложение № 15.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки –это совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Училища.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методической обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н 116 (зарегистрирован

Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации в соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011.

2. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978.

3. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт,1983.

4. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012.

5. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика

системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2.

6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.

7. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры– 2004. - № 7.

8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. -М.:

Физ.культура, 2010.

9. ФССП по виду спорта «прыжки на батуте», утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (http://минобрнауки.рф)
4. http://www.consultant.ru (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
9. Российская Федерация Прыжки на батуте а (http://www.russiabasket.ru)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология
2. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf
3. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4. http://www.edu.ru/ -федеральный портал "Российское образование"
5. http://russiabasket.ru/ - Российская федерация прыжки на батуте а
6. http://window.edu.ru - информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
7. http://school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательныхресурсов
8. http://fcior.edu.ru. - федеральный центр информационнообразовательных ресурсов
9. http://pravo.gov.ru - официальный интернет-портал правовой информации
10. https://fbkk.ru - Официальный сайт федерации прыжки на батуте а Краснодарского края

Приложение №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 (чел.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16-18	18-24
Общее количество часов в год	832-936	936-1248

Приложение № 2

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнования			
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	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Приложение № 3
таблица №1

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1
Отборочные	2	2
Основные	2	2

таблица №2

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость, человек	
		2	1
1.	Общая физическая подготовка	87-117	97-152
2.	Специальная физическая подготовка	175-179	146-202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	70-95	78-123
4.	Техническая подготовка	380-390	485-578
5.	Тактическая подготовка	10-12	10-21
6.	Теоретическая подготовка	25-30	25-30
7.	Психологическая подготовка	25-28	25-30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20-25	20-31
9.	Инструкторская практика	30-37	40-50
10.	Судейская практика	3-4	3-6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5-13	5-18
12.	Восстановительные мероприятия	2-6	2-7
	Общее количество часов в год	832-936	936-1248

Приложение № 4

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	10 - 15	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 23	15 - 20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	8 - 12	8 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	43 - 50	50 - 57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 9	6 - 8
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	6 - 8	6 - 8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3

Приложение № 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «прыжки на батуте». 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий Училища под руководством тренера-преподавателя. 3.Освоение и применений правил вида спорта «прыжки на батуте». 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5.Углубленное изучение правил и методики судейства. 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8.Постоянное совершенствование судейской практики. 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований, и их интерпретации. 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. 11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12.Контроль выполнения правил вида спорта «прыжки на батуте». 13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Училища
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «прыжки на батуте». 2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 3.Изучение общих положений правил вида спорта «прыжки на батуте». 4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10.Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17.Формирование склонности к педагогической работе.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом: 1.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2. Проведение спортивных соревнований по прыжкам на батуте. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом:	В течение всего периода

	образа жизни	2.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2.2. Проведение спортивных соревнований по прыжкам на батуте; 2.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи. 3. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни: 3.1. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни. 3.2. Проведение в цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания». 3.3. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лицея: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»: 4. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек): 4.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам». 4.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным». 5. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения. 6. Проведение бесед по профилактике вредных привычек. 7. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.2.	Безопасность	Беседы на тему: «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, «Поведение в спортивном зале», «Противопожарная безопасность», «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	1. Контроль первичного обследования при поступлении в Училище. 2. Контроль своевременности прохождения УМО. 3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований. 4. Контроль за прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся. 5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. 6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.	При поступлении 1-2 раза в год 1 раз в 3 месяца По необходимости Еженедельно В рамках учебно-тренировочных занятий
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики. 2. Изучение традиций, истории России. 3. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 4. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн). 5. Готовность к служению Отечеству, его защите. 6. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение всего периода
3.2.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение всего периода

		- правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора.	

Приложение № 6

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
2.	Запрещенные субстанции	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; 6ета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.
3.	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
4.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
5.	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
6.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы.
7.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Мероприятия по научно-методическому обеспечению. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Приложение №7

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование терминологии вида спорта «прыжки на батуте». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта прыжки на батуте в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
Этап высшего спортивного мастерства	Применение терминологии вида спорта «прыжки на батуте». Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта прыжки на батуте в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.

Приложение № 8
таблица №1

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил вида спорта «прыжки на батуте». Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта прыжки на батуте . Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта прыжки на батуте. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта прыжки на батуте . Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

таблица №2

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 9

План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки		Класс средств	Средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей батутистов.
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна). Водные процедуры.
		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения. Разнообразие досуга.

Приложение № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

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

Приложение №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5 х 10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение "складка".	см	не более	
	Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч		10	
2.3.	Сгибание 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"			

Приложение №12

Примерный учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортив	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

ного мастерс тва	воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходног о периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Приложение № 13

Спортивные дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
Акробатическая дорожка-командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я
Двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1	Я
Двойной минитрамп-командные соревнования	021	006	1	8	1	1	Я
Индивидуальные прыжки	021	001	1	8	1	1	Я
Индивидуальные прыжки-командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
Синхронные прыжки	021	002	1	8	1	1	Я

Приложение № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66 х 75 х 90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнезница для рук	штук	1
18.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин "двойной минитрамп", "двойной минитрамп - командные соревнования",			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5 х 100 х 2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Приложение № 15

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица				
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	3	1	3	1