



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

по этапам спортивной подготовки:

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

Срок реализации программы по этапам:

этап начальной подготовки – 1 год,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет,
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается,
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

1. 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 дисциплинах «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «акробатическая дорожка», «двойной минитрамп» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022г. № 878, зарегистрированным Минюстом России 05.12.2022г., регистрационный №71350 (далее – ФССП).

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.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида спорта «прыжки на батуте»

Вид спорта «прыжки на батуте» входит в программу летних Олимпийских игр и предусматривает подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформационной опоры и выполнения серии высоких сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте» определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

1.2. Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

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

2.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте»

Индивидуальные прыжки – дисциплина, характеризующаяся высокими непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Данная дисциплина демонстрирует разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Выполнение прыжков осуществляется с хорошей координацией, позами тела, техникой и с сохранением высоты прыжков. Индивидуальные и синхронные прыжки представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении.

Соревнования по прыжкам на батуте в индивидуальных и синхронных прыжках (пары из двух спортсменов одного пола), состоят из квалификаций и финалов. Квалификации разделены на два раунда: Квалификация-1 с участием всех допущенных спортсменов и Квалификация-2 с количеством спортсменов, в зависимости от числа допущенных спортсменов. В финале 8 спортсменов

выполняют одно произвольное упражнение.

Упражнение в прыжках на акробатической дорожке состоит из восьми (8) элементов с ритмичными вращательными прыжковыми элементами с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью, без задержек или промежуточных шагов. Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из двух квалификационных раундов и двух финалов. Победитель определяется по наивысшей оценке в финале-2, куда выходят 4 спортсмена с наивысшими баллами из финала-1.

Упражнение в прыжках на двойном минитрампе состоит из двух (2) элементов с ритмичными вращательными прыжковыми элементами с ног на ноги с постоянной скоростью, без задержек или промежуточных прямых прыжков. Соревнования по прыжкам на двойном минитрампе состоят из двух квалификационных раундов и двух финалов. Победитель определяется по наивысшей оценке в финале-2, куда выходят 4 спортсмена с наивысшими баллами из финала-1.

К командным соревнованиям допускаются команды, состоящие минимум из трёх и максимум из 4 спортсменов, где каждый член команды выполняет два упражнения в предварительных спортивных соревнованиях и одно произвольное упражнение в финале. Победителем является команда с наивысшей суммой рейтинговых очков в командном финале.

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; объёме дополнительной образовательной программы; объёме соревновательной деятельности.

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

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной

программе по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальная продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	7	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Таблица № 3

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	До года	До трех лет			Свыше трех лет					
	ЭНП	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
Количество часов в неделю	4,5	10	11	12	14	15	16	18		
Общее количество часов в год	234	520	572	624	728	780	832	936		

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

Объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивным учреждением.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Количество спортивных соревнований устанавливается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Таблица № 4
Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	--

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Таблица № 5
Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	до трёх лет		
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	2	2	2	2

Основные	1	1	2	2	2
----------	---	---	---	---	---

Таблица № 6

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	до трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
Техническая подготовка (%)	25-28	30-38	38-45	45-54	50-57
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – учебный план) определяет общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных,

но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объём тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

4.2. Календарный учебно-тренировочный план

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объёму соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года. При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

4.3. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учётом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке спортивного учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем спортивного учреждения;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учётом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении №2 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе), составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана и учебно-тренировочного графика. В него включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивного учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

5.2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

5.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

5.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

5.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			5	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее	
			5	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			4	3
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			15	

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 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». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			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»			

6. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- наличия медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- соответствия мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- ознакомления каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации Программы

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнетизма для рук	штук	1
18.	Магнетизма (упаковка 50 гр)	штук	40

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

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации Программы

Таблица № 11

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

7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1. Спортивные дисциплины «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «двойной минитрамп»

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки							Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			До года	До трех лет			Свыше трех лет					
			ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
			мальчики/девочки									
1.	Прыжок в группировке	О	П, Р, О, С									
2.	Прыжок согнувшись	<	П, Р, О, С									
3.	Прыжок согнувшись ноги врозь	V	П, Р, О, С									
4.	Прыжок с поворотом на 180°	1	П, Р, О, С									
5.	Прыжок с поворотом на 360°	2	П, Р, О, С									
			мальчики/девочки	юноши/девушки	девушки/юниорки							
6.	Сальто вперед в группировке	(.4 -) О	П, Р, О	О, С	С							
7.	Сальто назад в группировке	(4. -) О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
8.	Сальто вперед согнувшись	(.4 -) <	П, Р, О	О, С	С							
9.	Сальто назад согнувшись	(4. -) <	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
10.	Сальто вперед прямое	(.4 -) /	П, Р, О	О, С	С							
11.	Сальто назад прямое	(4. -) /	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
12.	Сальто вперед с ½ винтом в груп.	(4 1) О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
13.	Сальто вперед с ½ винтом согнувш.	(4 1) <	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
14.	Сальто вперед с ½ винтом	(4 1) /		П, Р, О	О, С	С	С	С				
15.	Сальто вперед с винтом	(.4 2)		П, Р, О	О, С	С						
16.	Сальто назад с винтом	(4. 2)		П, Р, О	О, С	С						
17.	Сальто вперед с 1½ винтами	(4 3)		П, Р, О	О, С	С	С					
18.	Сальто назад с 2 винтами	(4 4)		П, Р	Р, О, С	О, С	С	С				
					девушки/юниорки, юноши/юниоры					мужчины		
19.	Сальто вперед с 2½ винтами	(4 5)				П, Р	Р, О, С	О, С	С			
20.	Сальто назад с 3 винтами	(4 6)				П, Р	Р, О, С	С	С	С		
					юноши/юниоры					мужчины		
21.	Сальто вперед с 3½ винтами	(4 7)					П, Р	Р, О	О, С	С		

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				До года	До трех лет			Свыше трех лет			
				ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4			УТЭ-5
					юноши/девушки	девушки					
22	2 сальто вперед в группировке	(.8 - -) O			П, Р, O	O, C	C				
23	2 сальто вперед согнувшись	(.8 - -) <			П, Р, O	O, C	C				
					юноши/девушки, юниоры/юниорки				юниоры/юниорки, женщины		
24	2 сальто назад в группировке	(8. - -) O			П, Р, O	Р, O, C	O, C	C	C	C	
25	2 сальто назад согнувшись	(8. - -) <			П, Р, O	Р, O, C	O, C	C	C	C	
26	2 сальто назад прямое	(8. - -) /				П, Р	Р, O, C	O, C	C	C	
27	2 сальто вперед в группировке с ½ винтом во втором сальто	(8 - 1) O				П, Р, O	O, C	C	C	C	
28	2 сальто вперед в группировке с ½ винтом в первом сальто	(8 1 -) O				П, Р, O	O, C	C	C	C	
29	2 сальто вперед согнувшись с ½ винтом во втором сальто	(8 - 1) <				П, Р, O	O, C	C	C	C	
30	2 сальто вперед согнувшись с ½ винтом в первом сальто	(8 1 -) <				П, Р, O	O, C	C	C	C	
31	2 сальто вперед прямое с ½ винтом во втором сальто	(8 - 1) /				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
32	2 сальто вперед прямое с ½ винтом в первом сальто	(8 1 -) /				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
33	2 сальто назад в группировке с винтом (два твиста в группировке)	(8 1 1) O				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
34	2 сальто назад согнувшись с винтом (два твиста согнувшись)	(8 1 1) <				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
35	2 сальто назад прямое с винтом (два твиста прямые)	(8 1 1) /				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
36	2 сальто назад в группировке с винтом во втором сальто	(8 - 2) O				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
37	2 сальто назад в группировке с винтом в первом сальто	(8 2 -) O				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
38	2 сальто назад согнувшись с винтом во втором сальто	(8 - 2) <				П	П, Р	Р, O	O, C	C	
39	2 сальто назад согнувшись с винтом в первом сальто	(8 2 -) <				П	П, Р	Р, O	O, C	C	

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				До года	До трех лет			Свыше трех лет			
					ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3			УТЭ-4
					юноши/девушки, юниоры/юниорки					юниоры/юниорки, женщины	
40	2 сальто назад прямое с винтом во втором сальто	(8 - 2) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
41	2 сальто назад прямое с винтом в первом сальто	(8 2 -) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
42	2 сальто вперёд в группировке с 1½ винтами (винт-полвинта)	(8 2 1) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
43	2 сальто вперёд согнувшись с 1½ винтами (винт-полвинта)	(8 2 1) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
44	2 сальто вперёд прямое с 1½ винтами (винт-полвинта)	(8 2 1) /					П, Р	Р, О	О, С	С	С
45	2 сальто вперёд в группировке с 1½ винтами (два с полутора)	(8 - 3) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
46	2 сальто вперёд согнувшись с 1½ винтами (два с полутора)	(8 - 3) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
							юноши/девушки, юниоры/юниорки			юниоры/юниорки, мужчины/женщины	
47	2 сальто вперёд прямое с 1½ винтами (два с полутора)	(8 - 3) /					П	П, Р	Р, О, С	О, С	С
48	2 сальто назад в группировке с 2 винтами (винт-винт)	(8 2 2) О					П	П, Р, О	О, С	С	С
49	2 сальто назад в группировке с 2 винтами (два твиста с полутора)	(8 1 3) О					П	П, Р, О	О, С	С	С
50	2 сальто назад согнувшись с 2 винтами (два твиста с полутора)	(8 1 3) <					П	П, Р, О	О, С	С	С
51	2 сальто назад согнувшись с 2 винтами (полтора-полвинта)	(8 3 1) <					П	П, Р, О	О, С	С	С
52	2 сальто назад прямое с 2 винтами	(8 2 2) /					П	П, Р, О	О, С	С	С
								юниоры/юниорки, мужчины/женщины			
53	3 сальто назад в группировке	(12 - - -) О						П, Р, О	О, С	С	С
54	3 сальто назад согнувшись	(12 - - -) <						П, Р, О	О, С	С	С
55	3 сальто вперёд в группировке с ½	(12 - - 1) О						П, Р, О	О, С	С	С

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствован ия спортивного мастерства				
			До года		До трех лет		Свыше трех лет					
			ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
										юниоры, мужчины		
56	2 сальто вперёд в группировке с 2½ винтами (винт-полтора)	(8 2 3) O							П, Р, О	О, С	С	
57	2 сальто вперёд согнувшись с 2½ винтами (винт-полтора)	(8 2 3) <							П, Р, О	О, С	С	
58	2 сальто вперёд прямое с 2½ винтами (винт-полтора)	(8 2 3) /							П, Р, О	О, С	С	
59	2 сальто вперёд в группировке с 2½ винтами во втором сальто	(8 - 5) O							П, Р, О	О, С	С	
60	2 сальто вперёд согнувшись с 2½ винтами во втором сальто	(8 - 5) <							П, Р, О	О, С	С	
61	2 сальто назад в группировке с 3 винтами	(8 2 4) O							П, Р, О	О, С	С	
62	2 сальто назад прямое с 3 винтами	(8 2 4) /							П, Р, О	О, С	С	
63	2 сальто назад в группировке с 3 винтами (2 твиста с 2,5 винтами)	(8 1 5) O							П, Р, О	О, С	С	
64	2 сальто согнувшись с 3 винтами (2 твиста с 2,5 винтами)	(8 1 5) <							П, Р, О	О, С	С	
65	2 сальто назад в группировке с 4 винтами	(8 4 4) O								П, Р, О, С	Р, О, С	
66	2 сальто назад прямое с 4 винтами	(8 4 4) /								П, Р, О, С	Р, О, С	
67	3 сальто назад прямое	(12 - - -) /									П, Р, О, С	
68	3 сальто вперёд согнувшись с ½ винтом	(12 - - 1) <							П	П, Р, О, С	Р, О, С	
69	3 сальто назад в группировке с винтом в первом сальто	(12 2 - -) O								П, Р, О, С	Р, О, С	
70	3 сальто назад согнувшись с винтом в первом сальто	(12 2 - -) <								П, Р, О, С	Р, О, С	
71	3 сальто назад в группировке с винтом (тройной твист)	(12 1 - 1) O								П, Р, О, С	Р, О, С	
72	3 сальто назад согнувшись с винтом (тройной твист)	(12 1 - 1) <								П, Р, О, С	Р, О, С	

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
			До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет				
			ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5			
											мужчины	
73	3 сальто назад в группировке с 3 винтами	(12 2 2 2) O										П, Р, О, С
74	4 сальто назад в группировке	(16 - - - -) O										П, Р, О, С
75	4 сальто назад согнувшись	(16 - - - -) <										П, Р, О, С

Цифровая система записи элементов (описание элемента)

Только цифровая система записи элементов может использоваться на соревнованиях.

- Первая цифра указывает количества сальто, по четвертям (¼)
- Последующие цифры описывают количество поворотов в каждом сальто
- Поза элемента описывается в конце используя 'o' или оставляя пустое место - для группировки; '<' для согнувшись и '/' для прямого

Условные обозначения

- «П» - первое обращение к элементу, пробное исполнение
- «Р» - углублённое разучивание элемента
- «О» - освоение элемента до уровня двигательного навыка
- «С» - совершенствование и выполнение элемента на соревнованиях

7.2. Спортивная дисциплина «акробатическая дорожка»

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
				До года	До трех лет			Свыше трех лет				
			ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
			мальчики/девочки									
1.	Рондат	(П, Р, О, С	С	С	С	С	С	С	С		
2.	Переворот вперёд	h	П, Р, О, С	С	С							
3.	Фляк	f	П, Р, О, С	С	С	С	С	С	С	С		
4.	Темповое	^	П, Р, О, С	С	С	С	С	С	С	С		
5.	Прыжок с поворотом на 360°	2	П, Р, О, С	С	С							
			мальчики/девочки	юноши/девушки	девушки/юниорки							
6.	Сальто назад	- О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С	С		
7.	Сальто назад	- <	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С			
8.	Сальто назад	- /	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С	С		
9.	Сальто вперед	. - О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
10.	Сальто вперед	. - <	П, Р, О	О, С	С	С						
11.	Боковое сальто	- О х	П, Р, О	О, С	С							
12.	Боковое сальто	- < х	П, Р, О	О, С	С							
13.	Сальто назад ½ винтом	1. /	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
14.	Сальто вперед с ½ винтом	.1	П	П, Р, О	О, С	С	С	С				
15.	Сальто назад с винтом	2.	П	П, Р, О	О, С	С						
16.	Сальто вперед с 1 винтом	.2		П, Р, О	О, С	С	С	С	С			
17.	Сальто назад с 2 винтами	4.		П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С		
18.	Сальто назад с 2 ½ винтами	5.		П, Р	Р, О, С	О, С	С	С	С	С		
					девушки/юниорки, юноши/юниоры					мужчины		
19.	Сальто назад с 3 тремя винтами	6.				П, Р	Р, О, С	О, С	С			
20.	Сальто назад с 3 ½ винтами	7.				П, Р	Р, О, С	С	С	С		
21.	Сальто вперед с 1 ½ винтами	.3		П	П, Р	Р, О, С	О, С	С	С	С		
22.	2 сальто назад в группировке	- - О		П	П, Р, О	О, С	С	С	С	С		
23.	2 сальто вперед в группировке	. - - О		П	П, Р, О	О, С	С	С	С	С		

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
			До года	До трех лет			Свыше трех лет					
			ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
					юноши/девушки, юниоры/юниорки					юниоры/юниорки, женщины/мужчины		
24	2 сальто назад	--<				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
25	2 сальто вперед	.--<				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
26	2 сальто боком	--Ох				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
27	2 сальто боком	--<х				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
28	2 сальто с ½ винтом (твист)	1-О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
29	2 сальто с ½ винтом (твист)	1-<				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
30	2 сальто назад с ½ винтом	-1О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
31	2 сальто назад с ½ винтом	-1<					П	П, Р	Р, О, С	О, С	С	
32	2 сальто назад с ½ винтом	-1/					П	П, Р, О	О, С	С	С	
33	2 с. вперед с ½ винтом	.-1О					П	П, Р, О	О, С	С	С	
34	2 с. вперед с ½ винтом	.-1<					П	П, Р, О	О, С	С	С	
35	2 с. вперед с ½ винтом	.-1О					П	П, Р, О	О, С	С	С	
36	Винт, заднее	2-О					П	П, Р, О	О, С	С	С	
37	Винт, заднее	2-<						П, Р	Р, О	О, С	С	
38	Винт, заднее	2-/						П, Р	Р, О	О, С	С	
								юниоры, мужчины				
39	Винт, винт	22О						П, Р	Р, О	О, С	С	
40	Винт, винт	22/						П, Р	Р, О	О, С	С	
41	Винт, два винта	24О						П, Р	Р, О	О, С	С	
42	Винт, два винта	24/						П, Р	Р, О	О, С	С	
43	2 винта, 2 винта	44/						П, Р	Р, О	О, С	С	
44	3 сальто назад	---О							П, Р, О	О, С	С	
45	3 сальто назад	---<							П, Р, О	О, С	С	
46	3 сальто назад	---/							П, Р, О	О, С	С	
47	3 сальто с ½ винтом (твист)	1--О								П, Р, О	О, С	
48	3 сальто с ½ винтом (твист)	1--<								П, Р, О	О, С	
49	3 сальто с винтом	2--О								П, Р, О	О, С	
50	3 сальто с винтом	2--<								П, Р, О	О, С	

8. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке обучающихся (приложение № 4 к Программе).

9. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.

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

10. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

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

10.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

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

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

10.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

10.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

10. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень информационного обеспечения:

1. Менхин, А. В. Батут в тренировке гимнаста : метод. разработ. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортив. гимнастике / А. В. Менхин ; РГАФК. – М., 1996. – 27 с.
2. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2015. – 132 с.
3. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. – М. : Физ. культура, 2010. – 36 с.
4. Прыжки на батуте : программа для спец. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИФКиС Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – 104 с.

Статьи:

1. Горбачева, А. Ю. Отражение особенностей современной подготовки спортсменов-тхэквондистов в профильной научной литературе [Электронный ресурс] / А. Ю. Горбачева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : материалы I Всерос. науч.-практ. конф., Москва, 24–25 мая 2017 г. / М-во спорта Рос. Федерации, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под ред. А. А. Передельского. – М., 2017. – С. 342–353.
2. Бронский, Е. В. Реабилитация последствий двигательного стресса в сложнокоординированных видах спорта [Электронный ресурс] / Е. В. Бронский, В. И. Лебедева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всерос. (с межд. участием) науч.-практ. конф., Казань, 26–27.11.2015 г.
3. Рогожников, М. А. Использование средств батутной подготовки для расширения возможностей применения сложнокоординационных технических действий тхэквондо / М. А. Рогожников, А. Г. Сергеева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 72–74.
4. Сомкин, А. А. Использование батутной дорожки в спортивной гимнастике / А. А. Сомкин // Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию победы в Великой Отечественной войне / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена ; ред. А. Н. Дитяткина, В. И. Силина. – СПб., 2005. – С. 61–63.
5. Хмелевская, И. С. Методика развития специфических координационных способностей прыгунов на батуте на начальном этапе спортивной подготовки [Электронный ресурс] / И. С. Хмелевская, Е. А. Слушкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Екатеринбург, 11 дек. 2015 г. / М-во спорта Рос. Федерации, М-во образования и науки Рос. Федерации, М-во физ. культуры, спорта и молодеж. политики Свердл. обл., Урал. федер. ун-т ; под общ. ред. Н. Б. Серовой ; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. – Екатеринбург, 2016. – С. 414–418. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
6. Щеглова, В. А. Эффективность развития координационных способностей девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике [Электронный ресурс] / В. А. Щеглова, О. А. Новоселова, Е. В. Квашнина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов, [12 апр. 2019 г.] / Урал. гос. ун-т физ. культуры [и др.] ; редкол.: Быков Е. В. [и др.]. – Челябинск, 2019. – С. 218–221. – Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sites/default/files/news/files/Sbornik_materialov_konferencii_magistrantov_12.04.19_0.pdf
7. М-во спорта Рос. Федерации, М-во по делам молодежи и спорту Респ. Татарстан, Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; редкол.: Ф. Р. Зотова, Н. Х. Давлетова, В. М. Афанасьева. – Казань, 2015. – С. 11–13. – Режим доступа: http://www.sportacadem.ru/files/sbornik_26-27_noyabrya_2015.pdf.
8. Бронский, Е. В. Реализация личносно ориентированного подхода в тренировке юных батутистов / Е. В. Бронский, В. И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 55–57.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До года	До трех лет			Свыше трех лет		
		ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	10	11	12	14	15	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3			3		4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		8-25	4-20	4-20	4-18	4-18	4-18	2-15	1-12
1.	Общая физическая подготовка	70	104	104	114	116	120	124	130
2.	Специальная физическая подготовка	60	130	142	154	166	178	184	188
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	44	48	53	62	68	71	82
4.	Техническая подготовка	81	188	218	237	302	324	349	436
5.	Тактическая подготовка	5	13	15	15	20	22	24	26
6.	Теоретическая подготовка	2	10	10	15	18	20	22	10
7.	Психологическая подготовка	5	13	15	15	20	22	24	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8	9	9	10	10	12	12
9.	Инструкторская практика	1	2	2	3	3	4	5	6
10.	Судейская практика	1	3	3	3	4	4	5	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	3	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	3	3	4	4	6	8
Общее количество часов в год		234	520	572	624	728	780	832	936

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях и семинарах различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил соревнований и терминологии вида спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых спортивным учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в областной федерации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе ответственным за антидопинговое обеспечение в областной федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение спортсменом онлайн-курса антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в областной федерации

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение спортсменом онлайн-курса антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе ответственным за антидопинговое обеспечение в областной федерации
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в областной федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение спортсменом онлайн-курса антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в областной федерации

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до года обучения:	≈ 120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе тренировочных занятий	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий