|  |  |
| --- | --- |
| Согласована  на заседании педагогического совета МАУ ДО СШОР «Виктория»  протокол №2 от 18 августа 2023 года | Утверждена  приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»  от 18 августа 2023 года №01-01/158 |

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 октября 2022 г. № 878)

г. Старый Оскол

2023 год

**Содержание**

**I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»…………………………………..…3

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»………………………………………………………3

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».**

3.Сроки реализации………………………………………………………………..…...4

4. Объем программы………………...………………………………………….………5

5.Виды обучения……………………………………………..…………………………6

6.Годовой учебно-тренировочный план………………………………………… 8 7.Календарный план воспитательной работы……………………………………….12

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним………………………………………………...…… ……………………………16

9. Планы инструкторской и судейской практики……………………………… ..20 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий…………………..23

**III. Система контроля.**

11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………….29 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки…………………31 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы……………………….…...31

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

14. Программный материал………………………………………………………….35

15. Учебно-тематический план ……………………………………………………...64

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы…………………………………………………………………….……....69

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».**

17. Материально-технические условия…………………………………………..…69

18. Кадровые условия ……………………………………………………………… 72

19. Информационно-методические условия………………………………….….....72

**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 по прыжкам на батуте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878 (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. Главной целью реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Белгородской области и Российской Федерации. Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки по прыжкам на батуте в самом общем виде могут сведены к следующему::

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для спортивной сборной команды Белгородской области по прыжкам на батуте, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых обучающихся;

- соразмерное развитие физических качеств батутистов: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по прыжкам на батуте.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает 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 (недотренированности), 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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | |
| минимально | максимально |
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 8 | 16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 4 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1 | 2 |

На 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.

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

1. *Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| Общее количество в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- индивидуальные занятия - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;

- демонстрационные – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования;

- учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-  тренировочных  мероприятий | | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Учебно-  тренировочные  мероприятия по  подготовке к  международным  спортивным  соревнованиям | - | | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-  тренировочные  мероприятия по  подготовке  к чемпионатам  России, кубкам  России,  первенствам России | - | | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-  тренировочные  мероприятия  по подготовке к  другим  всероссийским  спортивным  соревнованиям | - | | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-  тренировочные  Мероприятия  по подготовке к  официальным  спортивным  соревнованиям  субъекта  Российской  Федерации | - | | 14 | 14 | 14 |
| 2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1 | Учебно-  тренировочные  мероприятия по  общей и (или)  специальной  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 раза 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  е  мероприятия | - | | До 60 суток | | |

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;
2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
4. Участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- контрольные мероприятия;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

1. *Годовой учебно-тренировочный план*

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующий 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.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятии | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30-35 | 20-35 | 20-25 | 18-23 | 10-15 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 20-25 | 20-23 | 16-20 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-3 | 1-3 | 5-10 | 7-10 | 8-12 | 8-12 |
| Техническая подготовка (%) | 25-28 | 26-30 | 30-38 | 38-45 | 45-54 | 50-57 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 7-10 | 7-9 | 6-8 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 1-3 | 1-3 | 8-12 | 8-12 | 8-14 | 8-14 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-3 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап и годы подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| НП-1 | | НП-2 | | УТ-1,2 | | УТ-3 | | УТ-4 | | УТ-5 | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 8 | | 10 | | 12 | | 14 | | 16 | | 18 | | 20 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | 16 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 4 | | 2 | |
| ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП  (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) |
| 1 | Общая физическая подготовка | **103** | 33 | **130** | 31 | **114** | 22 | **125** | 20 | **131** | 18 | **150** | 18 | **93** | 10 | **103** | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **88** | 28 | **113** | 27 | **130** | 25 | **156** | 25 | **146** | 20 | **166** | 20 | **187** | 20 | **166** | 16 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | **6** | 2 | **8** | 2 | **26** | 5 | **38** | 6 | **50** | 7 | **59** | 7 | **74** | 8 | **84** | 8 |
| 4 | Техническая подготовка | **85** | 27 | **125** | 30 | **162** | 31 | **200** | 32 | **277** | 38 | **316** | 38 | **421** | 45 | **520** | 50 |
| 5 | Тактическая подготовка | **6** | 2 | **8** | 2 | **10** | 2 | **12** | 2 | **14** | 2 | **17** | 2 | **19** | 2 | **21** | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **6** | 2 | **8** | 2 | **16** | 3 | **19** | 3 | **22** | 3 | **25** | 3 | **27** | 3 | **21** | 2 |
| 7 | Психологическая подготовка | **6** | 2 | **8** | 2 | **10** | 2 | **12** | 2 | **14** | 2 | **17** | 2 | **19** | 2 | **21** | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **3** | 1 | **4** | 1 | **5** | 1 | **6** | 1 | **8** | 1 | **8** | 1 | **10** | 1 | **10** | 1 |
| 9 | Инструкторская практика | **3** | 1 | **4** | 1 | **21** | 4 | **25** | 4 | **29** | 4 | **33** | 4 | **38** | 4 | **42** | 4 |
| 10 | Судейская практика | **3** | 1 | **4** | 1 | **21** | 4 | **25** | 4 | **29** | 4 | **33** | 4 | **38** | 4 | **42** | 4 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | **3** | 1 | **4** | 1 | **5** | 1 | **6** | 1 | **8** | 1 | **8** | 1 | **10** | 1 | **10** | 1 |
|  | | **312** | 100 | **416** | 100 | **520** | 100 | **624** | 100 | **728** | 100 | **832** | 100 | **936** | 100 | **1040** | 100 |

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

1. *Календарный план воспитательной работы*

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в прыжках на батуте, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства*:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

•наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия*:

• торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;

• торжественный вечер по окончанию учреждения;

• просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

•проведение тематических праздников;

•встречи со знаменитыми спортсменами;

•экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

•трудовые сборы и субботники;

•оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - 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 средствами различных видов спорта. | 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 после тренировки, 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, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в 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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | 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;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в 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, занятия, 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

•проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;

•ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

•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.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

•Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

•Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

•Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

•Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

•Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

•Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

•Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.

•Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

•Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

•Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица

• Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Веселые старты «Честная игра» | 1 раз в год | Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций |
| 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/> |
| Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Разъяснительная работа по профилактике применения допинга |
| Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <http://newrusada.triagonal.net> |
| Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку для родительского собрания вопрос по андидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты «Честная игра» | 1 раз в год | Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <http://newrusada.triagonal.net> |
| Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности |
| Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Разъяснительная работа по профилактике применения допинга |
| Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку для родительского собрания вопрос по андидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <http://newrusada.triagonal.net> |
| Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запросов на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Разъяснительная работа по профилактике применения допинга |

1. *Планы инструкторской и судейской практики*

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать батутистам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований в роли судьи, секретаря и помощника секретаря.

**План инструкторской практики**

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения учебно-тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у прыгунов соответствующих двигательных навыков, овладеть приемами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы инструкторской практики** | **НП** | **Тренировочный этап** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **До 2х лет** | **Свыше 2х лет** |
| 1 | Навыки строевой подготовки | + | + | + | - | **-** |
| 2 | Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям | - | + | + | + | **+** |
| 3 | Регистрирование спортивных результатов, тестирование | - | - | + | + | **+** |
| 4 | Анализ выступления в соревнованиях | - | - | + | + | **+** |
| 5 | Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей | - | + | + | + | **+** |
| 6 | Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки | - | + | + | + | **+** |
| 7 | Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки | - | - | + | + | **+** |
| 8 | Подготовка и проведение беседы с юными батутистами по истории по прыжкам на батуте, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр | + | + | + | + | **+** |
| 9 | Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных батутистов | - | + | + | + | **+** |

**План судейской практики**

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Все спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы судейской практики** | **НП** | **Тренировочный этап** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **До 2х лет** | **Свыше 2х лет** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| 1 | Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований | - | + | + | - | **-** |
| 2 | Положение о соревнованиях. Заявки | - | + | + | + | **+** |
| 3 | Порядок выступления в соревнованиях команд и участников | - | + | + | + | **+** |
| 4 | Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах | - | + | + | + | **+** |
| 5 | Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров | - | + | + | + | **+** |
| 6 | Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочий судей | - | + | + | + | **+** |
| 7 | Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований | - | + | + | + | **+** |
| 8 | Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок | - | + | + | + | **+** |
| 9 | Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин | - | + | + | + | **+** |
| 10 | Особенности судейства упражнений обязательной программы | - | + | + | + | **+** |
| 11 | Классификация трудности элементов и соединений, определение трудности упражнения | - | + | + | + | **+** |
| 12 | Методика и техника судейства. Запись упражнения символами | - | - | + | + | **+** |
| 13 | Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований | - | - | - | + | **+** |
| 14 | Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях | - | - | - | + | **+** |
| 15 | Содержание классификационных программ по прыжкам на батуте | - | - | - | + | **+** |
| 16 | Особенности проведения массовых соревнований | + | + | + | + | **-** |
| 17 | Оборудование и инвентарь на соревнованиях по прыжкам на батуте | + | + | + | + | **-** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | |
| 1 | Практика судейства контрольных тестирований по ОФП и СФП | + | + | + | + | **+** |
| 2 | Практика судейства соревнований по ОФП и СФП | + | + | + | + | **+** |
| 3 | Практика судейства соревнований учреждения | + | + | + | + | **+** |
| 4 | Практика судейства соревнований муниципального уровня | + | + | + | + | **+** |

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

Медицинское обеспечение.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп НП и ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 минут, после средних – 10-15 минут, после тяжелых – 15-20 минут, после максимальных – 20-25 минут.

Медико-биологическое сопровождение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок сна, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

- Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

- Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект.

- При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

- Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Все препараты и субстанции проверяются в «Запрещенном списке» «Всемирного антидопингового кодакса» ВАДА.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Учебно-тренировочный этап | | | |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение.  Разминка.  Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин.  10-20 мин  5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом  3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегулция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само-и гетерорегуляция. |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8 – 10 мин |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 8 - 10 мин 5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. | Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

**III.** **Система контроля**

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

11.1.На этапе начальной подготовки:

• Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

• Повысить уровень физической подготовленности;

• Овладеть основами техники вида «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:

• Выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

• Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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, третьем году;

• Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;

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

11.3.На этапе совершенствования спортивного мастерства:

• Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

• Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

• Выполнить план индивидуальной подготовки;

• Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

• Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

• Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

• Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

• Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 «мастера спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

• Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

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

*12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:*

*-* на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведенных в Программе;

- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты). Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана;

- с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации*.*

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка.

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0-4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4-4,0 выше среднего;

3,9-3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4-3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в мае-июне.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | | Челночный бег 3\*10 м | с | не более | | не более | | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | | 10,4 |
| 1.2. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 110 | 105 | 120 | | 115 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 7 | 4 | 10 | | 6 |
| 1.4. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 2 | - | 3 | | - |
| 1.5. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | | |
| - | 4 | - | | 6 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с | | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 5 | | | 8 | |
| 2.2. | Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях,упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение | | с | не менее | | | не менее | |
| 5 | | | 6 | |
| 2.3. | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» | | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 4 | 3 | | 5 | 4 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | | с | не менее | | | не менее | |
| 3 | | | 5 | |
| 2.5. | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) | | см | не более | | | не более | |
| 15 | | | 15 | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | Челночный бег 3\*10 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 лёжа 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 менее | | | | | |
| - | | | 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, упереться 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» | | | | | | | |

**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 5\*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. | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | 8 |
| 1.4. | | | 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» | | | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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 5\*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». 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» | | | | | | |

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

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

*Этап начальной подготовки. Первый год обучения. Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1.Строевые упражнения: общие понятия о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. Кросс до 500 м.

4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.

5 Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Салки», «Караси и щука», «Запрещенное движение», «Гуси-лебеди» и др.

***Специальная физическая подготовка***

1.Упражнения для развития ловкости:

- обще-развивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову, для ног – поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

- различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;

- броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам;

- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3 - 4 качей, то же на колени;

- прыжок с гимнастического коня или козла на точность приземления.

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;

- у хореографического станка, подняв одну ногу на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лежа на спине;

- полу шпагат на левую и правую ногу;

- стоя у хореографического станка, махи одной и другой ноги вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед и в стороны;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания: ноги врозь и вместе;

- подтягивания в висе лежа;

- вис на перекладине;

- лазание на гимнастической стенке на скорость;

- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);

- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);

- челночный бег 3 раза по 10 м., прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 20 - 30 м. с высокого старта.

***Техническая подготовка***

***Специальная двигательная подготовка (СДП)***

1. Хореография:

- упражнения y опоры: позиции ног - 1,2,3,5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-ой позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

2. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекат назад в стойку на лопатках»; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

Овладеть программой «Юного акробата» (комбинации: l, 2а и 2 б.)

*Этап начальной подготовки. Второй год обучения. Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Ходьба, бег, их разновидности.

2. Легкоатлетические упражнения: Бег на 30 и 60 м. из различных положений. Прыжки в длину с места и с разбега. Кроссовый бег.

3. Плавание: повторение материала 1-го года обучения.

4. Подвижные игры: «День и ночь», «Море волнуется - раз», «Караси и щука», «Вороны и воробьи», «Кто подходил», «Удочка», «Запрещенное движение» - на внимание и др.

***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для развития ловкости: повторение материала 1-го года обучения.

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- упражнения для всего тела - приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;

- в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела - прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);

- из седа ноги врозь - наклоны вперед, влево, вправо; из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);

- из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед на одной, двух, и др.;

- прыжки через гимнастического козла ноги врозь, соскоки с козла с поворотами на 90° на точность приземления;

- упражнения на батуте: повторение материала 1-го года обучения;

- игра в ручной мяч по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития гибкости:

- повторение упражнений 1-го года обучения;

- мост наклоном назад из основной стойки;

- шпагат на левую и правую ногу;

- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад и в стороны, броски и ловля мяча (по заданию);

- из седа на полу, ноги врозь - наклон вперед до касания грудью пола.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество выполнения; лазание на гимнастической стенке на скорость;

- упражнения на перекладине: висы на время, подтягивание на количество раз.

***Техническая подготовка***

***Специальная двигательная подготовка (СДП)***

1. Хореография:

- повторение программы 1-го года обучения;

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;

- изучение позиций рук;

- выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге.

2. Акробатические упражнения:

- повторение программы 1-го года обучения.

Овладение следующими элементами:

- переворотом боком и переворотом вперед;

- курбетом;

- темповым переворотом назад (фляк);

- рондатом;

- сальто вперед с разбега, с высотой выпрыгивания ¾ своего роста.

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5 - 6 покачиваний вперед - назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись. Овладеть элементами и комбинациями основной и дополнительной Классификационной программы 3 юн. разряда.

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение техники прыжков на батуте)

- повторение программы 1-го года обучения;

Овладеть следующими элементами на батуте:

- прыжок с ног на колени - 110-5;

- прыжок с колен на ноги - 150-1;

- прыжок с ног в сед - 110-4;

- прыжок из седа на ноги - 140-1;

- прыжок с ног на спину (¼ сальто назад) - 311-3;

- прыжок со спины (¼ сальто вперед) на ноги - 231-1;

- прыжок с ног на живот (¼ сальто вперед) - 211-2;

- прыжок с живота на ноги (¼ сальто назад) - 321-1;

- 10 качей на время.

Овладеть:

- упражнениями основной классификационной программы 3 юношеского разряда:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | № | **2-ое упражнение** |  |  |
| 1 | Прыжок в сед | - | 110 | 1 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 2 | Прыжок на ноги | - | 140 | 2 | Прыжок ½ пируэта в сед | - | 1101 |
| 3 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г | 3 | Прыжок на колени | - | 140 |
| 4 | ¼ сальто вперед на живот | - | 211 | 4 | Прыжок на ноги | - | 150 |
| 5 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 | 5 | Прыжок с ½ пируэтом на ноги | - | 1101 |

- упражнениями дополнительной классификационной программы 3 юношеского разряда:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | № | **2-ое упражнение** |  |  |
| 1 | Прыжок в сед в группировке | - | 110Г | 1 | ¼ сальто назад на спину в «Г» | - | 311Г |
| 2 | Прыжок из седа с поворотом в сед | - | 1401 | 2 | ¼ сальто вперед на ноги | - | 231 |
| 3 | Прыжок из седа на колени | - | 140 | 3 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г |
| 4 | Прыжок с колен с поворотом в сед | - | 1501 | 4 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 5 | Прыжок из седа на ноги | - | 140 | 5 | Прыжок с поворотом в сед | - | 1101 |
| 6 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г | 6 | Из седа в «Г» на живот | - | 141Г |
| 7 | ¼ сальто вперед на живот в группировке | - | 211Г | 7 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 |
| 8 | ¼ сальто на ноги | - | 321 | 8 | Прыжок с поворотом на 180º | - | 1101 |

***Тренажерная подготовка***

Овладеть выполнением на батуте с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперед - 214Г; 214C;

- сальто назад- 3145Г; 314C.

*Учебно-тренировочный этап. Первый год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Детско-юношеские спортивные школы.

**2. Краткий обзор развития состояния прыжков на батуте в России.** Прыжки на батуте как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткие сведения из истории развития прыжков на батуте в России.

**3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. «Личная гигиена».** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

**4. Терминология акробатических упражнений.** Значение терминологии. Названия основныхи промежуточных положений идвижений тела, ног.

**5. Правила соревнований по прыжкам на батуте.** Значение соревнований. Обязанности и права участников. Спортивная форма участников. Виды соревнований. Судейские бригады по видам (вольные упражнения, прыжки на ДМТ, АКД и батуте, их численный состав).

**6. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**

Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения.

2. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной.

3.Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.п.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.

4. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость.

5.Упражнения на гимнастической перекладине - подтягивание и вис углом и вис согнувшись; прыжки через гимнастического козла - «вскок в упор присев», прыжок прогнувшись», «согнув ноги» и «ноги врозь».

6. Легкоатлетические упражнения: Бег на 30 и 60 м. Кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой (мальчики - 2 км., девочки - 1 км.), прыжки в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного мяча.

7. Плавание: 25 м. без учета времени.

8. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами предметов акробатики, с передачами мяча и других предметов.

***Общая физическая подготовка***

1. Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

2. Прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 серий и более);

- с поворотами на 90 и 180°;

- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, с поворотами в сед и пр. сальто вперед и назад в группировке;

3. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, козел, бревно) и специальных стоялках для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления учетом вида прыжков и пола занимающихся.

***Техническая подготовка***

***Специальная двигательная подготовка (СДП)***

Акробатические упражнения:

- равновесия - махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

- «шпатат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;

- «мост» из основной стойки - опуститься и встать;

- стойка на руках и кувырок вперед;

Примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

***Специально-акробатическая подготовка (САП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке).

Овладеть выполнением следующих упражнений акробатической дорожке:

- Гвп.-Р-Ф-Ф - прыжок вверх;

- Р-Ф-Г;

- 180⁰вп-Ф-Г;

- Свп-Р-Ф - прыжок вверх;

- Р-Ф-Ф-Т;

- Р-Ф-П;

- Р-Ф-Т-Ф – прыжок вверх

- элементами и упражнениями основной и дополнительной классификационной программы 1 юн. разряда.

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте).

- повторение программы прошлого года;

Учить сальто: вперед - 214Г, 214С, назад -314Г, 314C, 314П.

Овладеть:

- упражнениями основной классификационной программы 1 юношеского разряда:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | № | **2-ое упражнение** |  |  |
| 1 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П | 1 | ¾ сальто назад с ½ пируэтом на спину | - | 3131 |
| 2 | Прыжок в сед | - | 110 | 2 | ½ сальто вперед с ½ пируэтом на спину | - | 2321 |
| 3 | Прыжок с пируэтом в сед | - | 1402 | 3 | ¾ сальто назад «С» на ноги | - | 333С |
| 4 | Прыжок на ноги | - | 140 | 4 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г |
| 5 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ | 5 | ¼ сальто вперед с пируэтом на живот | - | 2112 |
| 6 | ¾ сальто вперед «СР» на спину | - | 213СР | 6 | ½ сальто назад «Г» на спину | - | 322 |
| 7 | ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги | - | 2311 | 7 | ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги | - | 2311 |
| 8 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г | 8 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 9 | 1¼ сальто назад «Г» на спину | - | 315Г | 9 | ¾ сальто назад «П» на живот | - | 313П |
| 10 | ¾ сальто назад «С» на ноги | - | 333С | 10 | 1 ¼ сальто назад «Г» на ноги | - | 325Г |

**3-е упражнение**

Произвольное упражнение с неограниченным КТ

- упражнениями дополнительной классификационной программы 1 юношеского разряда:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | **2-ое упражнение** |
| 1 | Прыжок в «Г» на ноги | - | 110Г | Произвольное упражнение с неограниченным КТ |
| 2 | ¼ сальто назад с поворотом на живот | - | 3111 |
| 3 | 2/4 сальто назад (перекат) на спину «С» | - | 322С |
| 4 | 2/4 сальто назад на живот | - | 332 |
| 5 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 |
| 6 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 7 | ¼ сальто вперед с пов.180º на спину | - | 2111 |
| 8 | 2/4 сальто вперед (перекат) на живот «С» | - | 232С |
| 9 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 |
| 10 | Прыжок с поворотом на 360⁰ | - | 1102 |

***Тренажерная подготовка***

Овладеть выполнением на батуте с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперед согнувшись с максимально возможным сгибанием- 214C,

- вперед согнувшись с ранним открыванием (РО) - 214C;

- сальто назад группированное с раскрыванием - 314Г;

- сальто назад согнувшись с максимально возможным сгибанием-314C;

- сальто назад согнувшись с ранним открыванием (РО) - 314C;

- сальто назад прямым телом (прогнувшись) – 314П;

- 10 качей на время.

***Скоростно-силовая подготовка (ССП)***

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1.Поднимание прямых ног на шведской стенке с касанием верхней рейки - дозировка: количество подниманий ног.

2. Стойка на руках - дозировка: время нахождения в стойке на полу.

3. Приседания на левой ноге «пистолетом» - дозировка: количество приседаний.

4. Приседания на правой ноге «пистолетом» - дозировка: количество приседаний.

5. Подъемы переворотом в упор на перекладине, установленной на высоту роста спортсменов - дозировка: количество подъемов переворотом.

6. Серия фляков с места - дозировка: количество раз.

*Учебно-тренировочный этап. Второй год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

**2. Краткий обзор развития прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.** «Прыжки на акробатической дорожке» как вид спорта. Характеристика, значение и место их в системе физического воспитания.

**3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**. «Гигиена закаливания». Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом.

**4. Моральный и волевой облик спортсмена.** Поведение в быту, в спорте и в школе. Права и обязанности обучающегося - спортсмена СШ и СШОР.

**5. Общая и специальная физическая подготовка прыгунов.** Роль и значение ОФП и СФП прыгунов в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**6. Правила соревнований по прыжкам на акробатической дорожке.** Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

**7. Терминология акробатических упражнений.** Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения (название должно раскрывать содержание).

**8. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения: движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы налево и направо, дробление и сведение, разведение и слияние; ходьба и бег, их разновидности и варианты.

2. Обще – развивающие:

- упражнения: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса - поднимание и опускание в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положений лежа на спине и животе;

- упражнения для ног - из стойки ноги врозь (вместе) - приседания, полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте.

3. Лазание по канату с помощью ног на скорость.

4. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотом кругом.

5 Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м.: кросс (юноши до 2 км., девушки до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча.

6. Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. без учета времени. Изучение одного из спортивных способов плавания.

7. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

***Специальная физическая подготовка***

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.

2. Упражнения на подкидных снарядах (батут или с мягкими зонами приземления): сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

3. Прыжки с «козла» высотой 130 см. на точность приземления.

***Техническая подготовка***

***Специальная двигательная подготовка (СДП)***

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка вперед и назад на одну и две ноги;

- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

- «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;

- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост» стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;

***Специально-акробатическая подготовка (САП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке).

Овладеть выполнением основной и дополнительной классификационной программы 3 разряда на АКД:

- Г-Р-Ф-Т;

- П (поворот вперед) - Г вперед – Р-Ф – прыжок вверх;

- С вперед – Р-Ф-Ф-Т;

- 180о-Ф-Ф-Т;

- Р-Т-Ф-Г;

- Р-Ф-Ф-180о;

- Р-Ф-Ф-Ф-Ф-Г;

- Р-Ф-Т-Ф-Г;

- Р-Т-Т-Г.

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте).

- учить сальто с вращением пять четвертей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| вперед 1 ¼ сальто на живот | - | 215Г | 215С |
| 1 ¼ сальто назад на спину | - | 315Г | 315С |
| ¾ сальто вперед на спину  ¼ сальто со спины на ноги | -  - | 213  231 | |
| ¾ сальто вперед на спину  сальто вперед со спины на спину | -  - | 213  234 | |

- упражнениями основной классификационной программы 3 разряда:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | № | **2-ое упражнение** |  |  |
| 1 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г | 1 | ¼ сальто вперед «С» на живот | - | 211С |
| 2 | ¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот | - | 3111 | 2 | ½ сальто назад «Г» на спину | - | 322Г |
| 3 | ½ сальто назад «Г» на спину | - | 322Г | 3 | ¼ сальто вперед ноги | - | 231 |
| 4 | ½ сальто назад «С» на живот | - | 332С | 4 | ¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот | - | 3111 |
| 5 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 | 5 | ½ сальто вперед «С» на спину | - | 222С |
| 6 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ | 6 | ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги | - | 2311 |
| 7 | ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на спину | - | 2111 | 7 | Прыжок с пируэтом на ноги | - | 1102 |
| 8 | ½ сальто вперед «С» на живот | - | 232С | 8 | ¼ сальто назад «С» на спину | - | 311С |
| 9 | ½ сальто вперед «С» на спину | - | 222С | 9 | ½ сальто вперед «Г» на живот | - | 232Г |
| 10 | ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на спину | - | 2311 | 10 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 |

**3-е упражнение**

Произвольное упражнение с неограниченным КТ

- упражнениями дополнительной классификационной программы 3 разряда:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | **2-ое упражнение** |
| 1 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П | Произвольное упражнение с неограниченным КТ |
| 2 | Прыжок в сед | - | 110 |
| 3 | Прыжок из седа с поворотом на 360º в сед | - | 1402 |
| 4 | Прыжок из седа на ноги | - | 140 |
| 5 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 6 | ¾ сальто вперед «П» на спину | - | 213П |
| 7 | ¼ сальто вперед с повор. на 180º на ноги | - | 2311 |
| 8 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г |
| 9 | 1 ¼ сальто назад «Г» на спину | - | 315Г |
| 10 | ¾ сальто назад на ноги | - | 333 |

***Тренажерная подготовка***

Овладеть выполнением на батуте с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперед группированное с поворотом на 180°;

- сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°;

- сальто назад группированное с поворотом на 180°;

- сальто назад согнувшись с поворотом на 180°;

- сальто назад согнувшись с максимально возможным сгибанием;

- сальто назад согнувшись с ранним открыванием (РО);

- сальто назад прямым телом (прогнувшись);

- сальто вперед прямым телом (прогнувшись);

- 10 качей на время.

***Скоростно-силовая подготовка (ССП)***

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Ускорение 10 м.

2. Фляки с места на скорость 5 м.

3. 3 сальто назад в темпе.

4.5 кувырков вперед - 10 перепрыгиваний через барьер (скамейку).

5. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 5 раз - 5

кувырков назад.

6. Прыжки на одной, на другой и на двух ногах - по 20 м.

*Учебно-тренировочный этап. Третий год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культуры для культуры укрепления и спорт в России.** Значение физической здоровья и правильного физического развития.

**2. Краткий обзор развития прыжков на батуте и акробатической дорожке.** «Прыжки на батуте» как вид спорта.

**3. Гигиена, режим питания».** Гигиена мест занятий прыгунов. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

**4. Моральный и волевой облик спортсмена.** Моральные качества, свойственные порядочному человеку.

**5. Врачебный контроль.** Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях прыгунов - спортсменов.

**6. Общая специальная физическая подготовка прыгунов.**

Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных переводных нормативов по ОФП и СФП.

**7. Правила соревнований по прыжкам на акробатической дорожке.** Состав главной судейской коллегии, ее права и обязанности. Роль судьи, как воспитателя молодых спортсменов. Представители, тренеры, их права и обязанности.

**8. Планирование спортивной тренировки.** Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировки, правила его ведения и форма.

**9. Терминология акробатических упражнений.** Определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног. Определение основных терминов акробатических прыжков.

**10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата и мышц. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов.

**11. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения - скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

2. Обще - развивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг., то же с набивными мячами, наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; упражнения для туловища - наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лежа бедрами на скамейке; упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лежа; упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

3. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами); конь с ручками - перемах двумя ногами вперед и назад: прыжки со скакалкой - 30 - 40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах; канат - лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

4.Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек.; у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки - мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз - назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать ( то же можно выполнять c гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшая расстояние между руками; шпагат скольжением на правую и левую ногу; из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

5. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м., бег 100 м., кросс на 1000 и 2000 м., прыжки в длину и высоту с разбега, толкание облегченного ядра или бросок набивного мяча, метание гранаты, эстафета 4×60 м.

6. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет.

***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360° и 540°, прыжки с поворотами на 280º 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360° и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Прыжки с «козла» высотой 150 см. на точность приземления.

***Техническая подготовка***

***Специальная двигательная подготовка (СДП)***

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;

- перекидка вперед со сменой ног;

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат и пр.

***Специально-акробатическая подготовка (САП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке).

Овладеть выполнением основной и дополнительной классификационной программы 2 разряда на АКД:

- Г-Р-Ф-Т-Ф-Г;

- С-Р-Ф-Ф-360°;

- 180°-Ф-Т-Ф-Г;

- Р-Ф-Ф-Ф-180°;

- Р-Ф-Т-Ф-П;

- Р-Ф-180°-Р-Ф-Г.

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте).

Овладеть:

-упражнениями основной классификационной программы 2 разряда:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | № | **2-ое упражнение** |  |  |
| 1 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П | 1 | Сальто назад «С» на ноги | - | 314С |
| 2 | 1 ¼ сальто назад «Г» на спину | - | 315Г | 2 | ¾ сальто назад «П» на живот | - | 313П |
| 3 | ½ сальто назад «С» на ноги | - | 333С | 3 | 1 ¼ сальто назад «Г» на ноги | - | 325Г |
| 4 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г | 4 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 5 | Сальто вперед «Г» на ноги | - | 214Г | 5 | Прыжок с пируэтом на ноги | - | 1102 |
| 6 | ¼ сальто вперед «С» на живот | - | 211С | 6 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г |
| 7 | ¼ сальто назад на ноги | - | 321 | 7 | ¼ сальто назад с пируэтом на спину | - | 3112 |
| 8 | Прыжок «С» на ноги | - | 110С | 8 | ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги | - | 2311 |
| 9 | ¼ сальто вперед «П» на живот | - | 211П | 9 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П |
| 10 | ¾ сальто вперед «Г» на ноги | - | 233Г | 10 | Сальто вперед «С» на ноги | - | 214С |

**3-е упражнение**

Произвольное упражнение с неограниченным КТ

- упражнениями дополнительной классификационной программы 2 разряда:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | **2-ое упражнение** |
| 1 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П | Произвольное упражнение с неограниченным КТ |
| 2 | 1 ¼ сальто назад «Г» на спину | - | 315Г |
| 3 | ¾ сальто назад на ноги | - | 333 |
| 4 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г |
| 5 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г |
| 6 | Сальто вперед «Г» на ноги | - | 214Г |
| 7 | Прыжок «СВ» на ноги | - | 110СВ |
| 8 | ¾ сальто вперед «П» на спину | - | 213Г |
| 9 | Сальто вперед со спины на спину | - | 234 |
| 10 | 1/4 сальто вперед на ноги | - | 231С |

***Тренажерная подготовка***

Овладеть выполнением на батуте с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперед группированное - 214Г; с пов. на 180° - 2141Г; на 360°- 2142Г; на 540°- 2143Г;

- сальто вперед согнувшись - 214С; с пов. на 180° - 2141С. на 360°-2142C; на 540°-2143С;

- сальто вперед прямое - 214П, с пов. на 180°-2141П, на 360°- 2142П, на 540°-2143П;

- двойное сальто вперед группированное - 218 Г;

- двойное сальто назад группированное - 318 Г.

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Поднимание прямых ног на шведской стенке с касанием верхней рейки - дозировка: количество подниманий ног.

2. 3 сальто назад в темпе - сек.

3. Стойка на руках - дозировка: время нахождения в стойке на полу.

4. Подъемы переворотом в упор на перекладине, установленной на высоту роста спортсменов - дозировка: количество подъемов переворотом.

5. Сгибательно - разгибательные движения лежа на спине - дозировка: количество раз.

Направленность на проявление максимальной скорости при выполнении учебных заданий:

1.Ускорение 15 м. - сек.

2.Фляки с места на скорость 10 м. - сек.

3.3 сальто назад в темпе - сек.

4.5 кувырков вперед после переворота боком - на время.

5.Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 5 раз -5 кувырков назад.

*Учебно-тренировочный этап. Четвертый год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физическом развитии и физическом воспитании. Общественные - городские, областные и Российские федерации, их работа по развитию физической культуры и спорта. Разрядные нормативы и требования по прыжкам на батуте и АКД.

**2. Краткий обзор развития прыжков на батуте и акробатической дорожке.** «Прыжки на батуте» как вид спорта.

**3. «Гигиена питания».** Назначение и роль белков и углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

**4. Моральный и волевой облик спортсмена.** Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия

**5. Самоконтроль на занятиях прыгунов - спортсменов.** Значение и содержание самоконтроля.

**6. Общая и специальная физическая подготовка прыгунов.** Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах дисциплинах (АКД или батуте).

**7. Правила соревнований.** Положение о соревнованиях. Инвентарь и оборудование мест соревнований. Порядок работы судейских бригад. Общие правила выполнения акробатических элементов и упражнений.

**8. Планирование спортивной тренировки.** Основные формы документов спортивной тренировки.

**9. Терминология акробатических упражнений.** Международная цифровая запись элементов на АКД и батуте.

**10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся.** Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние занятий прыгунов на работу внутренних органов.

**11. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: строевые перестроение из шеренги в колонну по 3–4 и более, перестроение из шеренги в колонну по 3 - 4 и более выстраиванием; размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом; передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий.

2. Обще -развивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (из программы 3-го года обучения).

З. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3-м году обучения.

4.Плавание и прыжки в воду: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3-м году обучения.

5.Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3-м году обучения.

***Специальная физическая подготовка***

Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

***Техническая подготовка***

***Специально-акробатическая подготовка (САП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке).

- овладение сериями фляков с места с возможностью выполнения следующих элементов:

Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Г;

Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-С;

Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-П.

- сериями фляков с рондата, выполняемого с места, с «вальсета» (прыжком с двух ног) со следующими элементами:

Р- Ф-Ф-Ф-Ф-Г;

P-Ф-Ф-Ф-Ф-C:

Р-Ф-Ф-Ф-Ф-П;

P-Ф-Ф-Ф-Ф-Тв; (Тв. - «твист»: прыжок назад с поворотом кругом и сальто вперед)

- с разбега с рондата основными комбинациями:

P-T-T-T-T-T-T-Г- 3,7;

P-T-T-T-T-T-T-П - 3,8;

P-T-T-T-T-T-T-C - 3,8;

Р-T-T-T-T-T-T- 360º- 4.0.

- сложными элементами: Р Г/Г; Р 540°; Р 720° и др.

- программой 1 разряда на АКД.

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте).

Уметь выполнять следующие связки:

¾ сальто вперед на спину на живот -}213П ¾ сальто назад «П» -}313П

⁵/⁴ сальто вперед с повор. на 180º- 2351Г 1¼ сальто назад с живота на ноги -325Г

1 ¼ сальто назад на спину -}315Г ¾ сальто назад со спины – 333

314Г, 314С, 314П }314-2141

2141Г, 2141С, 2141П }2141-314

Учить новые элементы:

2143,3142,318,218

Овладеть упражнениями программы 1 разряда:

- 1-ое упражнение: обязательное упражнение без учета коэффициента трудности – КТ;

- 2-ое упражнение: произвольное упражнение, состоит из 10 не повторяющихся элементов с неограниченным КТ- коэффициентом трудности, прибавляемым к оценке за технику выполнения данной комбинации.

Например, ПК- произвольная комбинация. КТ=5,4.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-ое упражнение** |  |  | № | **2-ое упражнение** |  |  |  |  |
| 1 | ¾ сальто вперед «П» на спину | - | 213П | 1 | 1 ¼сальто назад «С» на спину | - | 315С | 7 |  |
| 2 | 1 ¼ сальто вперед «Г» с ½ пируэтом на ноги | - | 2351Г | 2 | ¾ сальто назад на ноги | - | 333 | 3 |  |
| 3 | Прыжок «Г» на ноги | - | 110Г | 3 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г | 5 | 15 |
| 4 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314С | 4 | Сальто вперед «С» с ½ пируэтом на ноги | - | 2141С | 6 | 21 |
| 5 | Сальто вперед «С» с ½ пируэтом на ноги | - | 2141Г | 5 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П | 6 | 27 |
| 6 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314С | 6 | Сальто вперед «Г» с ½ пируэтом на ноги | - | 2141Г | 6 | 33 |
| 7 | Сальто вперед «Г» с ½ пируэтом на ноги | - | 2141Г | 7 | Сальто назад «С» на ноги | - | 314С | 6 | 39 |
| 8 | Сальто назад «С» на ноги | - | 314С | 8 | ¾ сальто назад на живот | - | 313 | 3 | 42 |
| 9 | ¾ сальто назад «П» на живот | - | 313П | 9 | 1 ¼ сальто назад с живота на ноги | - | 325Г | 6 | 48 |
| 10 | 1 ¼ сальто назад на ноги | - | 325Г | 10 | Сальто вперед «С» на ноги | - | 214С | 6 | 54 |

***Тренажерная подготовка***

Овладеть выполнением на батуте с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто назад группированное - 314Г: с пов. на 180º - 3141Г; на 360°-3142Г; на 540°- 3143Г;   
- сальто назад согнувшись - 314С; с пов. на 180º - 3141С; на 360°- 3142С; на 540°- 3143C;  
- сальто назад прямое - 314П, с пов. на 180 º - 3141 П; на 360°- 3142П; на 540°- 2143П;

- двойное сальто назад группированное - 318 Г;

- двойное сальто вперед группированное- 218 Г.

***Скоростно-силовая подготовка (ССП)***

Направленность на максимальное количество заданий повторений учебных заданий:

1. Запрыгивание с мостика на гимнастического козла, высотой 0,7м -дозировка: количество запрыгиваний.

2. Приседания на левой ноге «пистолетом»-дозировка: количество приседаний.

3. Приседания на правой ноге «пистолетом»-дозировка: количество приседаний.

4. Сгибательно - разгибательные движения лежа на спине - дозировка: количество раз.

5. Ускорение 20 м. - сек.

6. Фляки с места на скорость 10 м. - сек.

7. 3 сальто назад в темпе -сек.

8. 10 кувырков вперед после переворота боком - сек.

9. Прыжки на одной, на другой и на двух ногах - по 20 м.

*Учебно-тренировочный этап. Пятый год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культура и спорт в России.** Место и роль прыжков на батуте в подготовке летчиков - космонавтов. Обзор периодической печати по вопросам развития этого вида спорта в городе, области, стране и за рубежом. Разрядные нормативы и требования по прыжкам на батуте.

**2. Краткий обзор развития прыжков на батуте, акробатической дорожке.** Краткий обзор состояния и развития прыжков в мире.

**3. Гигиена питания, режим спортсмена.** Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

**4. Моральный и волевой облик спортсмена.** Значение развития волевых качеств, для повышения спортивного мастерства спортсменов - прыгунов.

**5. Общая специальная физическая подготовка прыгунов.** Направленность общей физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности.

**6. Правила** **соревнований.** Подготовка мест проведения соревнований.Составление графика соревнований.

**7. Планирование спортивной тренировки.** Перспективное (на много лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок времени, период, этап - месяц, неделю). Планирование индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана.

**8. Терминология акробатических упражнений.** Запись описания предварительных и финальных упражнений в прыжках на акробатической дорожке и подсчет коэффициента трудности.

**9.** **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся.** Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.

**10. Оказание первой помощи при спортивных травмах.** Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий прыгунов - спортсменов. Оказание первой доврачебной помощи.

**11. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: строевые, перестроение - повторение учебного материала предыдущих лет обучения; перестроение, из шеренги в колонну по 3-4 уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более в движении. Размыкание дугами. Различные виды и способы ходьбы и бега.

2. Обще -развивающие упражнения: для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук и круговые движения ими в различных направлениях ( для юношей - с гантелями 2-3 кг.); то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг.; то же с резиновыми амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке; упражнения для туловища: из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне ( ноги закреплены ) лицом вниз или вверх - сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями ( набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевая сопротивление амортизатора; упражнения для махи ногами доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом ( партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т.п.); продольный и поперечный шпагаты; упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лежа перемах согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата», опираясь руками, силой упор стоя согнувшись; в упоре на брусьях поднимание ног в высокий угол ( юноши ); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши ); подъем переворотом на перекладине ( девушки );из виса стоя сзади на кольцах или брусьях переход в вис согнувшись ( прогнувшись ) с прямыми ногами; из упора согнувшись, стоя спиной к гимнастической стенке, опираясь о нее спиной, силой стойка на руках с прямыми ногами.

3.Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60 и 100 м. на время; бег на 800, 1000 и 2000 м. по пересеченной местности; прыжки в длину и высоту с места и разбега; толкание ядра, метание теннисного мяча и гранаты.

4. Плавание и прыжки в воду: плавание на 25 и 50 м. на время и на 100 м. без учета времени; прыжки с 1 и 3-метрового трамплина - прогнувшись, сальто вперед и назад.

5.Спортивные игры: городки, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

***Специальная физическая подготовка***

Изучение и совершенствование упражнений различных в тpex подготовительных акробатических различных дисциплинах, выполнение акробатических элементов на акробатической дорожке, с батута в поролоновую яму и других амортизирующих приспособлений, все это способствует максимально быстрому освоению простых и координационно-сложных акробатических элементов.

***Техническая подготовка***

***Специально-акробатическая подготовка (САП)***

(Изучение и совершенствования техники прыжков на АКД)

Овладеть:

- сериями фляков с места с возможностью выполнения следующих элементов:

Ф-Ф-Ф-Т-Ф-Т;

Ф-Ф-Ф-Ф-Т-Т;

- сериями фляков - с рондата, выполняемого с места, с «вальсета» (прыжком с двух ног) со следующими элементами:

P-T-Ф-Т-Ф-180°;

Р-Т-Ф-Т- Ф- 360°

P-T-T-T-Г;

P-T-T-T-C;

P-Т-Т- T-П;

P-T-T-T-180°.

- с разбега сериями фляков с приземлением на возвышение ¾ роста спортсмена:

Р-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Г;

Р-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-С;

Р-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-П;

Р-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Тв.

- с разбега с рондата основными комбинациями:

P-T-T-T-T-T-T-Г/г- 5,2;

180°-T-T-T-T-T-T-360° - 4,7

P-T-T-T-T-T-T-540°- 4,3

- сложными элементами с повторением элементов предыдущего года:

P Г/г; Р C/c; P-T-540°; P-T - 720°, P-900°; и др.

- программой кандидатов в мастера спорта на АКД.

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте)

Уметь выполнять следующие связки:

Сальто назад 2143-}314 Сальто вперед с повор, на 540° -}2143

Сальто вперед с повор. на 540° -}2143 Сальто назад-}314

Сальто вперед с повор. на 180° -}2141 Сальто назад-}314П

Сальто назад с повор. на 360° -}3142 Сальто назад с повор. на 360° -}3142

Сальто назад с повор. на 360°-}3142 Двойное сальто назад -}318

Сальто вперед с повор. на 180° -}2141 Сальто назад-}314Г

Двойное сальто назад-} 318 Сальто назад-}314П

Сальто вперед с повор. на 180°-}2141 Двойное сальто назад -}318

Сальто вперед –}214

Двойное сальто назад -}318

Учить новые элементы:

- 217С; 2153;

- 2181Г или С (0-1) – поворот рекомендуется выполнять во втором сальто.

Овладеть упражнениями программы кандидатов в мастера спорта;

Первое произвольное упражнение - состоит из 10 различных элементов с вращением по сальто, сложность упражнения к окончательной оценке не прибавляется, но при составлении должны выполняться специальные требования:

1. элемент либо с вращением по сальто на 720°, либо сальто с поворотом не менее чем на 540°, элемент с приземлением на живот или спину.

2. элемент с живота либо со спины в связке с предыдущим.

3. разрешается один промежуточный прыжок (110Г, 110C, 110СВ)

Второе произвольное упражнение - состоит из 10 не повторяющихся элементов, сумма коэффициентов трудности всех прыжков прибавляется к оценке за технику выполнения данной комбинации.

Например, ПК - произвольная комбинация: (КТ=6,4)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-ое упражнение** произвольная комбинация |  |  |  |  |
| 1 | Двойное сальто назад «Г» на ноги | - | 318Г | 10 |  |
| 2 | Сальто вперед «С» с ½ пируэтом на ноги | - | 2141С | 6 |  |
| 3 | Сальто назад «Г» на ноги | - | 314Г | 5 | 21 |
| 4 | Сальто вперед «С» с поворотом на 540º на ноги | - | 2143С | 8 | 29 |
| 5 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314П | 6 | 35 |
| 6 | Сальто назад «П» с поворотом на 360 º на ноги | - | 3142П | 7 | 42 |
| 7 | Сальто вперед «Г» с поворотом на 180º на ноги | - | 2141Г | 6 | 48 |
| 8 | Сальто назад «П» на ноги | - | 314С | 6 | 54 |
| 9 | ¾ сальто вперед «П» на спину | - | 213П | 3 | 57 |
| 10 | 1 ¼ сальто вперед «Г» с поворот. кругом на ноги | - | 2351Г | 6 | 64 |

***Тренажерная подготовка***

Овладеть выполнением на батуте с приземлением в мягкую зону приземления:

- двойное сальто вперед группированное с раскрыванием – 218Г;

- двойное сальто вперед согнувшись с раскрыванием - 218С;

- двойное сальто вперед в полу -группировке с раскрыванием – 218Пг;

- двойное сальто назад группированное с раскрыванием - 318Г;

- двойное сальто назад согнувшись - 318С;

- двойное сальто назад в полу-группировке - 318Пг;

- двойное сальто назад прогнувшись - 318П.

***Скоростно-силовая подготовка (ССП)***

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Запрыгивание с мостика на гимнастического козла, высотой 0,7 м. - дозировка: количество запрыгиваний.

2. Приседания на левой ноге «пистолетом» - дозировка: количество приседаний.

3. Приседания на правой ноге «пистолетом» - дозировка: количество приседаний.

4. Поднимание прямых ног на гимнастической лестнице до прямого угла - дозировка: количество подниманий ног.

1. Ускорение 20 м. - сек.

2. Фляки с места на скорость 10 м - сек.

3. 5 сальто назад в темпе - сек.

4. 10 кувырков вперед после переворота боком - 10 перепрыгиваний через скамейку - сек.

5. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 10 раз - 10 кувырков назад.

*Этап совершенствования спортивного мастерства. Первый год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культура и спорт в России.** Разрядные нормативы и требования к прыжкам на акробатической дорожке и достижения Российских спортсменов в этой спортивной дисциплине.

**2. Краткий обзор развития прыжков на батуте, акробатической дорожке.** Исторический обзор развития акробатики в дореволюционной России и в наши дни.

**3. Моральный и волевой облик спортсмена.** Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально -волевых качеств спортсмена.

**4. Общая и специальная физическая подготовка прыгунов.** Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена в различных спортивных дисциплинах.

**5. Правила соревнований**. Судейство прыжков на акробатической дорожке. Общие и специальные требования к первому и второму упражнению. Ошибки при выполнении акробатических прыжков.

**6. Планирование спортивной тренировки.** Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.

**7. Краткие сведения физиологических основах спортивной тренировки.** Мышечная деятельность как необходимое развития, нормального функционированияусловие организма,физического поддержаниездоровья и работоспособности.

**8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся.** Дыхание и частота дыхания. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен.

**9. Оказание первой помощи при спортивных травмах.** Особенности спортивных травм при спортивных занятиях.

**10. Основы техники выполнения акробатических** **упражнений.** Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники достижении высоких спортивных результатов. Характеристика спортивных дисциплин.

**11.Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях**. Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия.*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: строевые и порядковые упражнения, повторение ранее пройденного материала; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; обратное перестроение разведением и слиянием; передвижение шагом и бегом по спирали; повороты кругом в движении шагом и бегом;

2.Обще - развивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и100 м.; бег на 1000 и 2000 м.; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту; толкание ядра.

4. Плавание и прыжки в воду: плавание на 50 и 100 м. без учета времени; различные прыжки с 1-го и 3-метрового трамплина.

5. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол и пр.

***Специальная физическая подготовка***

1. Из стойки на руках на стоялках, силой переход в стойку на руках (количество раз); горизонтальный вис спереди и сзади на кольцах и брусьях; горизонтальный упор на согнутых руках (на коне с ручками, брусьях или полу).

2. На батуте - сальто вперед с поворотом на 180°, соединение из 6-8 элементов с включением сальто назад в группировке, прогнувшись и пируэтов.

***Техническая подготовка***

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте).

Уметь выполнять следующие связки:

1. 2181Г, 2181C;

2. 318Г, 318С;

3. 3182 Г или С (1-1) - поворот на 180° выполняется в первом и втором сальто;

4. 2183 Г или С (0–3) - поворот на 540° выполняется во втором сальто.

Овладеть упражнениями программы мастеров спорта;

**Первое произвольное упражнение** -состоит из 10 различныхэлементов с минимумом 270° сальтового вращения,сложностьупражнения к окончательной оценке не прибавляется. Каждый элемент, соответствующий требованиям, должен быть отмечен звездочкой (\*) на соревновательной карточке. Данные требования должны выполняться в различных элементах и не могут быть выполнены при объединении их в одном элементе.

Мастера спорта - юношеские соревнования**.** Спец. Требования

- двойное сальто с поворотом или без.

- сальто с поворотом на 540º.

- элемент с приходом на живот или спину.

- элемент с живота либо со спины в связке с предыдущим.

- разрешается один промежуточный прыжок (110Г, 110С, 110СВ)

**Второе произвольное упражнение** - состоит из 10 неповторяющихся элементов, сумма коэффициентов трудности всех прыжков прибавляется к оценке за технику выполнения данной комбинации.

Например, ПК - произвольная комбинация: (КТ=9,1)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-ое упражнение** произвольная комбинация |  |  |  |  |  |
| 1 | Двойное сальто вперед «С» с поворот. 180º на ноги | - | 2181С (0-1) | - | 13 |  |
| 2 | Двойное сальто назад «Г» на ноги | - | 318Г | - | 10 | 23 |
| 3 | Двойное сальто вперед «Г» на ноги с поворот. 180º на ноги | - | 2181Г (0-1) | - | 11 | 34 |
| 4 | Двойное сальто назад «С» на ноги | - | 318С | - | 12 | 46 |
| 5 | Сальто вперед «С» с поворотом на 180º на ноги | - | 2141С | - | 6 | 52 |
| 6 | Сальто назад «С» на ноги | - | 314С | - | 6 | 58 |
| 7 | Сальто вперед «Г» с поворотом на 540º на ноги | - | 2143Г | - | 8 | 66 |
| 8 | Сальто назад «П» с поворотом на 360º на ноги | - | 3142П | - | 7 | 73 |
| 9 | 1¾ сальто вперед «С» на спину | - | 217С | - | 9 | 82 |
| 10 | 1 ¼ сальто вперед «Г» с поворот. кругом на ноги | - | 2351Г | - | 9 | 91 |

***Тренажерная подготовка***

Повторение на батуте в мягкую зону приземления элементов прошлых лет обучения и овладеть выполнением следующих новых элементов:

- двойное сальто вперед группированное с повор. на 180° в первом сальто - 2181Г (1–0);

- двойное сальто вперед группированное с повор. на180° во втором сальто - 2181 Г (0–1);

- двойное сальто назад группированное с поворотом на 180° в первом сальто «Двойной твист» - 3181 Г (1-0);

- двойное сальто назад группированное с повор. на 180° во втором сальто - 3181Г (0–1);

- двойное сальто назад группированное с повор. на 360° в первом сальто - 3182Г (2–0).

***Скоростно-силовая подготовка (ССП)***

Начиная с разряда кандидатов в мастера спорта спортсмены, как правило выполняют единые нормативы трех видов скоростно – силовой подготовки: скоростной направленности, режима скоростной выносливости и режима максимального повторения учебных заданий.

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Поднимание прямых ног на шведской стенке с касанием верхней рейки - дозировка: количество подниманий ног.

2. Сальто назад с места с приземлением на возвышение 0,2 м. - дозировка: количество выполненных сальто на ноги.

3. Стойка на руках - дозировка: время нахождения в стойке на полу.

4. Запрыгивание с мостика на гимнастического козла, высотой 0,7 м. - дозировка: количество запрыгиваний.

5. Приседания на левой ноге «пистолетом» - дозировка: количество приседаний.

6. Приседания на правой ноге «пистолетом» - дозировка: количество приседаний.

*Этап совершенствования спортивного мастерства. Второй год обучения. Теоретические занятия.*

**1. Физическая культура и спорт в России.** Разрядные нормативы и требования к прыжкам на двойном мини - трампе и достижения

**2. Краткий обзор развития прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.** Обзор печати по вопросам развития и состояния акробатических прыжков в России в наши дни.

**3. Моральный и волевой облик спортсмена.** Роль и спортивных школ в воспитании морально-волевых значение качеств y занимающихся.

**4. Общая и специальная физическая подготовка прыгунов.** Характеристика требований к развитию двигательных качеств прыгунов и средств для совершенствования специальных силовых качеств - быстроты, выносливости, ловкости.

**5. Правила соревнований.** Судейство прыжков на двойном трампе. Общие и специальные требования к первому и мини-второму упражнению. Ошибки при выполнении этих упражнений.

**6. Планирование спортивной тренировки.** Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий и недельная нагрузка. Планирование личных результатов -перспективное, текущее и оперативное.

**7. Физиологические основы спортивной физиологических**

**тренировки.** Понятие основах двигательных навыков.

**8. Краткие сведения о строении и функциях организма физических упражнений человека и влиянии на организм занимающихся**. Органыпищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа) и их характеристика.

**9. Оказание первой помощи и предупреждение спортивного травматизма**

**10. Основы техники выполнения акробатических упражнений.** Анализ и разбор техникивыполнения изучаемых элементов иупражнений на акробатической дорожке, двойном мини-трампе ибатуте.

**11. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании тренировочных занятий.

*Практические занятия*

***Общая физическая подготовка***

1.Основная гимнастика: строевые и обще – развивающие упражнения, упражнения с применением предметов, пройденные в предыдущие годы с некоторым увеличением веса отягощений, количества выполняемых упражнений и координационной сложности.

2. Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники и повышение результатов легкоатлетических упражнений, пройденных в 1-й год обучения.

3. Плавание и прыжки в воду. Плавание на 50 и 100 м. на время. Прыжки в воду с 1- и 3-метрового трамплинов и 5-метровой вышки.

4. Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, приседаниями, лазанием, переноской груза, преодолением препятствий и др. движениями. Спортивные игры по упрощенным правилам.

***Техническая подготовка***

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте)

Овладеть упражнениями программы мастеров спорта:

**Первое произвольное упражнение**- состоит из 10 различных элементов с минимумом 270º сальтового вращения, сложность упражнения к окончательной оценке не прибавляется. Каждый элемент, соответствующий требованиям должен быть отмечен звездочкой (\*) на соревновательной карточке. Данные требования должны выполняться в различных элементах и не могут быть выполнены при объединении их в одном элементе.

Мастера спорта - Чемпионаты и Кубки.

Спец. требования:

1. двойное сальто с поворотом или без.

2. двойное сальто с поворотом не менее чем на 360º

3. сальто с поворотом на 540º

4. элемент с приходом на живот или спину.

5. элемент с живота либо со спины в связке с предыдущим.

**Второе произвольное упражнение** - состоит из 10 не повторяющихся элементов, сумма коэффициентов трудности всех прыжков прибавляется к оценке за технику выполнения данной комбинации.

Например, ПК - произвольная комбинация (КТ=9,1):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Двойное сальто вперед «С» с поворот. 180º на ноги | - | 2181С(0-1) | - | 13 |  |
| 2 | Двойное сальто назад «Г» на ноги | - | 318Г | - | 10 | 23 |
| 3 | Двойное сальто вперед «Г» на ноги с поворот. 180º на ноги | - | 2181Г(0-1) | - | 11 | 34 |
| 4 | Двойное сальто назад «С» на ноги | - | 318С | - | 12 | 46 |
| 5 | Сальто вперед «С» с поворотом на 180º на ноги | - | 2141С | - | 6 | 52 |
| 6 | Сальто назад «С» на ноги | - | 314С | - | 6 | 58 |
| 7 | Сальто вперед «Г» с поворотом на 540º на ноги | - | 2143Г | - | 8 | 66 |
| 8 | Сальто назад «П» с поворотом на 360º на ноги | - | 3142П | - | 7 | 73 |
| 9 | 1¾ сальто вперед «С» на спину | - | 217С | - | 9 | 82 |
| 10 | 1 ¼ сальто вперед «Г» с поворот. кругом на ноги | - | 2351Г | - | 9 | 91 |

***Тренажерная подготовка***

Повторение на батуте в мягкую зону приземления элементов прошлых лет обучения и овладеть выполнением следующих новых элементов:

• двойное сальто назад полугруппированное с поворотом на 180° в первом и на 180° во втором сальто- 3182Г(1-1);

• двойное сальто назад полугруппированное с поворотом на 360° в первом сальто-3182Пr (2-0);

• двойное сальто назад полугруппированное с поворотом на 360° во втором сальто

• двойное сальто назад согнувшись с поворотом на 360° в первом сальто-3182C (2-0);

• двойное сальто назад согнувшись с поворотом на 360° во втором сальто- 3182C (2-0).

• тройное сальто назад группированное-31(12)Г.

• тройное сальто вперед группированное 21(12)Г;

***Скоростно-силовая поготовка***

Направленность на проявление максимальной скорости при выполнении учебных заданий:

1. Ускорение 30 м.

2. Фляки с места на скорость 10 м.

3. 5 сальто назад в темпе.

4. Кувырки вперед 20 м. - 10 перепрыгиваний через барьер.

5. Колеса влево 20 м.

6. Колеса вправо 20 м.

7. Прыжки на одной ноге - 20 м.,на другой - 20 м. и на двух - 20 м. с блинами 2,5 кг. в руках.

8. Лазание по канату без помощи ног.

9. Лазание по канату с помощью ног.

*Этап высшего спортивного мастерства*

*Теоретические занятия.*

**1.Физическая культура и спорт в России.** Разрядные нормативы и требования к прыжкам на батуте и достижения Российских спортсменов в этой спортивной дисциплине.

**2. Общая и специальная физическая подготовка прыгунов.** Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке прыгунов.

**3. Психологическая подготовка.** Роль и значение психологическойподготовки прыгунов. Значение критики и самокритики в воспитании настоящего спортсмена.

**4. Правила соревнований.** Судейство прыжков на двойном мини - трампе.

**5. Планирование положения спортивной тренировки.** Основные положения перспективного, годового и текущего планирования.

**6. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.** Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах. Понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

**7. Краткие сведения строении и функциях организма человека.** Центральная и периферическая нервная система.

**8. Оказание первой помощи при травмах.** Действие высокой температуры: ожог, тепловой и солнечны удар.

**9. Основы техники акробатических упражнений.** Особенности техники выполнения изучаемых элементов и упражнений на акробатической дорожке, двойном мини-трампе и батуте.

**10. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** Общие требования.

*Практические занятия*

***Общая физическая подготовка***

1. Основная гимнастика: строевые и порядковые упражнения; общеразвивающие упражнения c предметами, без предметов, нa гимнастических снарядах. Подтягивание в висе с отягощениями. Поднимание прямых ног в висе с удержанием ногами груза 1-2 кг. Из виса сзади переход силой в вис прогнувшись (на перекладине, брусьях, кольцах).

Из стойки на плечах (стоялках, брусьях) силой переход в стойку на руках (количество раз). Парные общеразвивающие упражнения с сопротивлением партнера.

2.Спортивные игры: игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка***

Совершенствование необходимых двигательных навыков дисциплинах в различные акробатические прыжки (координация движений, приземление и т.п.) при помощи различных упражнений и приспособлений (штанга, набивные мячи, стоялки, гимнастические снаряды и пр.) Упражнения на тренажерах.

***Техническая подготовка***

***Специально-акробатическая подготовка (САП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на АКД)

Овладение:

• сериями фляков с места с возможностью выполнения следующих элементов:

Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-540º;

Ф-Ф-Ф-Ф-Ф- 720º;

Ф-Ф-Ф-Ф-Ф-Г/г.

• сериями фляков и темповых сальто «окрошек» с рондата, выполняемого с места или с «вальсета» со следующими элементами:

P-Ф-T-Ф - 540°;

Р -Ф-T- Ф - 720°;

Р -Ф-Т- Ф - Тв; и др

• с разбега с рондата с приземлением на возвышение 0,5 м.

P-T- Г/г; P-T-C/c; Р-Т-Пг/Пг; Р-Ф-Т-Ф-С/с

• разбега с рондата основными комбинациями:

P-T-Г/г-T-T-T-T- С/с- 7,1;

P-Т-360°-T-T-T-T- 360/г- 6,4;

•сложными элементами с повторением элементов предыдущего года:

Р-П/п; Р-Т- П/п-Ф; Р-Т- П/п-Т; Р-1080º

Р-360/Ср-Г/г/г; Р-С/с/с и др.

• совершенствование программы мастеров спорта на АКД

***Специально-батутная подготовка (СБП)***

(Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте)

• совершенствование программы мастеров спорта;

Учить следующие элементы с интерпритацией:

1. 2183Г(2 - 1),2181 C(2 - 1).

2. 3184П (1-3),3184П(2-2),

Овладеть упражнениями программы мастеров спорта;

Например, ПК:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Двойное сальто вперед «С» с поворот. 540º на ноги | - | 2183С(0-1) | - | 15 |  |
| 2 | Двойное сальто назад «Г» на ноги | - | 318Г | - | 10 | 25 |
| 3 | Двойное сальто вперед «Г» с поворот. 540º на ноги | - | 2183Г(0-3) | - | 13 | 38 |
| 4 | Двойное сальто назад «С» на ноги | - | 318С | - | 12 | 50 |
| 5 | Двойное сальто вперед «С» с повор на 180º на ноги | - | 2181С | - | 13 | 63 |
| 6 | Двойное сальто назад «Г» с повор. на 360 º на ноги | - | 3182Г(1-1) | - | 12 | 75 |
| 7 | Двойное сальто вперед «Г» с повор. на 180º на ноги | - | 2181Г | - | 11 | 86 |
| 8 | Сальто назад «П» с поворотом на 360º на ноги | - | 3142П | - | 7 | 93 |
| 9 | 1¾ сальто вперед «С» на спину | - | 217С | - | 9 | 102 |
| 10 | 1 ¼ сальто вперед «Г» с поворот. кругом на ноги | - | 2351Г | - | 9 | 111 |

***Тренажерная подготовка***

Повторение на батуте в мягкую зону приземления элементов прошлых лет обучения и овладеть выполнением следующих новых элементов с применением кольцевых страховочных лонж:

• двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 180º в первом сальто и на 180° во втором сальто \_ 3182П(1-1).

• двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° в первом сальто- 3182П (2-0);

• двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° во втором сальто - 3182П (0-2);

• тройное сальто назад согнувшись 31(12)C;

• тройное сальто вперед согнувшись 21(12)C;

***Скоростно-силовая подготовка***

Примерный перечень учебных заданий скоростно-силовой подготовки большого (марафонского) круга:

1. Лазание по канату без помощи ног, вниз соскальзыванием, 10 сгибательно - разгибательных движений лежа на спине, лазанье по канату с помощью ног.

2. Ускорение 25 м. по акробатической дорожке, с поворотом ударом спиной о поролоновый мат, противо ходом кувырки вперед по дорожке 25 м.

3. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 10 раз, кувырки назад по дорожке 20 м.

4. 5 выходов силой в упор, 10 подниманий ног на перекладине.

5. 10 перепрыгиваний через барьер, 10 сальто назад в темпе.

6. Лазание по канату без помощи ног рывками двумя руками, вниз скольжением, бег на руках 20 м. (с удержанием разведенных ног партнером)

7. Прыжки с блинами 2,5 кг. в руках: на правой ноге 20 м., на левой - 20 м. и на двух - 20 м.

8. Угол в упоре на полу - держать.

9. 10 подниманий ног на гимнастической лестнице, перебежка к перекладине и 10 переворотов в упор.

*15.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 одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 20 | 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 при занятиях физической культурой и спортом | 20 | 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 | 20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **540** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 60 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 60 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | 60 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 60 | 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 | 60 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 60 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60 | 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 | 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 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| 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/ недотренированность | 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  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 |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» (индивидуальные прыжки на батуте, синхронные прыжки на батуте, двойной минитрамп, акробатическая дорожка) 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.

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. *Материально-технические условия реализации Программы*

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) ;

- 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\*75\*90см) | 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. | Утяжители для рук | комплект | 10 |
| 17. | Магнезница для рук | штук | 1 |
| 18. | Магнезия (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 (2,5\*100\*2500см) | 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 |

- обеспечение спортивной экипировкой;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 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 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 |

- 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 организационного систематического медицинского контроля.

1. *Кадровые условия реализации Программы:*

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. 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;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 27.05.2022, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

1. *Информационно-методические условия реализации Программы.*

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современных прыжках на батуте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной Программы использовались следующие источники:

Менхин, А.В. Батут в тренировке гимнаста: метод. разраб. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортив. гимнастике/ А.В. Менхин: РГАФК. -М., 1996.-27 с.

Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие/ Ю.А. Попов. - М.: Физическая культура, 2015. -132с.

Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации/Ю.А. Попов. - М: Физ, культура, 2010. -36с.

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.

Горбачева, А.Ю. Отражение особенностей современной подготовки спортсменов-тхэквондистов в профильной научной литературе (Электронный ресур)/ А.Ю. Горбачева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта,олимпизма: традиции и инновации: материалы 1 Всерос. науч-паркт. конф. Москва,24-25 мая 2017 г./ М-во спорта Рос. Федерации, Рос. гос. унт физ. культуры, спорта, молодежи и туризма: под ред. А.А. Передельского.- М., 2017.- С.342-353.

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 междунар. участием] науч.практ. конф., Казань, 26-27 нояб. 2015 г.

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.

Сомкин, А.А. Использование батутной дорожки в спортивной гимнастике / А.А. Сомкин // Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы сб. материалов международ. науч-практ. конф. посвящен. 60-летию победы в Великой Отечественной войне / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. ред. А.Н. Дитятина, В.И. Силина- Спб. 2005.- С.61-63.

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/>

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>.

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>.

Бронский, Е. В. Реализация личностно ориентированного подхода в тренировке юных батутистов / Е. В. Бронский, В. И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 55–57.