**Приказ Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. № 1142 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

2 марта 2023

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую [примерную дополнительную образовательную программу](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1000) спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | О.В. Матыцин |

УТВЕРЖДЕНА
[приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#0) Минспорта России
от 6 декабря 2022 г. № 1142

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

                                                        УТВЕРЖДАЮ

                                               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                                 наименование должности

                                                руководителя организации,

                                               реализующей дополнительную

                                                образовательную программу

                                                   спортивной подготовки

                                           \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                            (подпись) (инициалы, фамилия)

                                                \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

      Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

                      по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

                                     (указывается наименование

                                            вида спорта)

                           I. Общие положения

     1. Дополнительная образовательная программа   спортивной  подготовки

по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» (далее - Программа)

                (указывается наименование вида спорта)

предназначена    для    организации   образовательной     деятельности по

спортивной подготовке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с учетом совокупности

                         (указывается наименование

                           спортивной дисциплины)

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 ([1](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1111)) (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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                                        (указываются иные цели Программы)

 II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной

                               подготовки

     3.  Сроки  реализации  этапов  спортивной  подготовки  и  возрастные

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную    подготовку    в   группах   на этапах спортивной подготовки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(указываются с учетом приложения

            № 1 к ФССП)

     4. Объем Программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                           (указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

     5.   Виды   (формы)   обучения,   применяющиеся       при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

     учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                                   (указываются применяемые виды (формы)

                                учебно-тренировочных занятий (групповые,

                                     индивидуальные, смешанные и иные)

     учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                             (указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

     спортивные соревнования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                                (указываются с учетом главы III ФССП

                                    и приложения № 4 к ФССП)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                (указываются иные виды (формы) обучения)

     6. Годовой учебно-тренировочный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                          (указывается с учетом пункта 15

                                       ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый    образец    приведен   в  [приложении  № 1](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1100)  к   примерной

дополнительной образовательной программе спортивной  подготовки  по  виду

спорта «прыжки на батуте» (далее - Примерная программа).

     7. Календарный план  воспитательной  работы  (рекомендуемый  образец

приведен в [приложении № 2](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1200) к Примерной программе).

     8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с  ним  (рекомендуемый  образец  приведен  в    [приложении № 3](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1300) к

Примерной программе).

     9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                                                  (указывается по этапам

                                                   спортивной подготовки)

     10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                             (указывается по этапам и годам спортивной

                                              подготовки)

                          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 спорта «прыжки на батуте»;

     получить общие знания об антидопинговых правилах;

     соблюдать антидопинговые правила;

     принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

     ежегодно выполнять контрольно-переводные  нормативы  (испытания)  по

видам спортивной подготовки;

     получить  уровень  спортивной  квалификации   (спортивный   разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап  (этап

спортивной специализации).

     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 и третьем году;

     принимать участие в официальных  спортивных  соревнованиях  не  ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации,  начиная  с

четвертого года;

     получить  уровень  спортивной  квалификации   (спортивный   разряд),

необходимый  для  зачисления  и  перевода   на   этап   совершенствования

спортивного мастерства.

     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;

     необходимый для зачисления и перевода на  этап  высшего  спортивного

мастерства.#

     11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

     совершенствовать уровень общей физической и специальной  физической,

технической,     тактической,     теоретической     и     психологической

подготовленности;

     соблюдать    режим     учебно-тренировочных         занятий (включая

самостоятельную подготовку),  спортивных  мероприятий,   восстановления и

питания;

     выполнить план индивидуальной подготовки;

     знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь  нарушений  таких

правил;

     ежегодно выполнять контрольно-переводные  нормативы  (испытания)  по

видам спортивной подготовки;

     принимать участие в официальных  спортивных  соревнованиях  не  ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований;

     показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые  для

присвоения  спортивного  звания  «мастер  спорта  России   международного

класса» не реже одного раза в два года;

     достичь  результатов  уровня  спортивной  сборной  команды  субъекта

Российской  Федерации  и  (или)  спортивной  сборной  команды  Российской

Федерации;

     демонстрировать высокие  спортивные  результаты  в  межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

     12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, проводимой организацией, реализующей  Программу,  на  основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов  и  (или)

вопросов по видам  подготовки,  не  связанным  с  физическими  нагрузками

(далее - тесты), а также с  учетом  результатов  участия   обучающегося в

спортивных  соревнованиях  и  достижения   им     соответствующего уровня

спортивной квалификации.

     13. Контрольные и  контрольно-переводные  нормативы   (испытания) по

видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                            (указываются комплексы контрольных упражнений

                              с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)

и   уровень   спортивной  квалификации  обучающихся  по  годам  и  этапам

спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                        (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

      IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

     14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                            (указывается описание учебно-тренировочного

                              процесса по этапам спортивной подготовки)

     15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                    (указывается по этапам спортивной

                                      подготовки и включает темы по

                                         теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в [приложении № 4](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1400) к Примерной программе).

     V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

                         спортивным дисциплинам

     16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» относятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                 (указывается наименование          (указываются с учетом

                    вида спорта, спортивной             главы V ФССП)

                          дисциплины)

     VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

                          спортивной подготовки

     17. Материально-технические условия реализации Программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры,

   оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом

     пункта 14 и приложений №№ 10 - 11 к ФССП для реализуемых этапов

                         спортивной подготовки)

     18. Кадровые условия реализации Программы:

     укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными

работниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                     (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

     уровень  квалификации  тренеров-преподавателей  и  иных   работников

Организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                     (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

     непрерывность  профессионального  развития   тренеров-преподавателей

Организации.

     19. Информационно-методические   условия   реализации      Программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

    (указываются применяемые комплексы информационных образовательных

ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень

                информационно-методического обеспечения)

------------------------------

(1) (зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 г., регистрационный № 71350).

------------------------------

Приложение № 1
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1000)
спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#0)
Минспорта России
от 6 декабря 2022 г. № 1142

(рекомендуемый образец)

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
|     |     |     |     |     |     |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|     |     |     |     |     |     |
| Наполняемость групп (человек) |
|     |     |     |     |
| 1. | Общая физическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 2. | Специальная физическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |     |     |     |     |     |     |
| 4. | Техническая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 5. | Тактическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 6. | Теоретическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 7. | Психологическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |     |     |     |     |     |     |
| 9. | Инструкторская практика |     |     |     |     |     |     |
| 10. | Судейская практика |     |     |     |     |     |     |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия |     |     |     |     |     |     |
| 12. | Восстановительные мероприятия |     |     |     |     |     |     |
| Общее количество часов в год |     |     |     |     |     |     |

Приложение № 2
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1000)
спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#0)
Минспорта России
от 6 декабря 2022 г. № 1142

(рекомендуемый образец)

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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 |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 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 |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 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 |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 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 |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

Приложение № 3
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1000)
спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#0)
Минспорта России
от 6 декабря 2022 г. № 1142

(рекомендуемый образец)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ... | ... | ... |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | ... | ... | ... |

Приложение № 4
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#1000)
спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406260043/#0)
Минспорта России
от 6 декабря 2022 г. № 1142

(рекомендуемый образец)

**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: | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict28-406260043.png 120/180 |     |     |
| История возникновения вида спорта и его развитие | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict29-406260043.png 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict30-406260043.png 13/20 | 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict31-406260043.png 13/20 | 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict32-406260043.png 13/20 | 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict33-406260043.png 13/20 | 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 | -https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict34-406260043.png 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict35-406260043.png 14/20 | 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict36-406260043.png 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict37-406260043.png 14/20 | 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: | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict38-406260043.png 600/960 |     |     |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict39-406260043.png 70/107 | 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict40-406260043.png 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict41-406260043.png 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict42-406260043.png 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict43-406260043.png 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict44-406260043.png 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict45-406260043.png 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict46-406260043.png 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict47-406260043.png 60/106 | 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: | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict48-406260043.png 1200 |     |     |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict49-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict50-406260043.png 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict51-406260043.png 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict52-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict53-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict54-406260043.png 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. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|     | ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict55-406260043.png 600 |     |     |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict56-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict57-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict58-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict59-406260043.png 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 | https://www.garant.ru/files/9/1/1611119/pict60-406260043.png 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 |