


ДЕПОРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского  
резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город  
Краснодар Дубко Виталия Федоровича  
( МБУ ДО МОГК СШОР №3)  
г. Краснодар, ул. проспект Чекистов 31/1

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»  
Протокол № 1  
От «01» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ ДО МОГК «СШОР №3»  
И.А. Корсикова-Слонова  
«01» июня 2023 г.



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

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
И.А. Корсикова-Слонова, директор;  
А.В. Шухалова, старший инструктор-методист;  
М.А. Дегтярева, инструктор-методист;  
Е.Н. Бойко, тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4-5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6-7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7-8
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	8-10
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	10-11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте».....	12-15
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	15-18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18-21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	21-24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24-29
III.	Система контроля.....	30
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	30-31
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	31-32
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	32-37
IV.	Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте».....	37
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	37-68
4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	68-91
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	

	отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».....	91-97
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	97
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	97-99
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	99-101
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	101-102

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город Краснодар Дубко Виталия Федоровича (МБУ МОГК СШОР №3) (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «прыжки на батуте» в следующих спортивных дисциплинах: индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки-командные соревнования, прыжки на акробатической дорожке, прыжки на акробатической дорожке-командные соревнования, прыжки на двойном минитрампе, прыжки на двойном минитрампе-командные соревнования, синхронные прыжки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 878 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (зарегистрирован в Минюсте России 05.12.2022 г. № 71350) (далее – ФССП) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», разработанной в соответствии с требованиями ФССП и утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 года № 1142 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- выявление, поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования по виду спорта «прыжки на батуте»;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования город Краснодар, Краснодарского края, Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте»;

- разработка индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- развитие детско-юношеского спорта и массового спорта среди различных групп населения.

Образовательная деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства.

В Учреждении гарантируется получение образования на государственном языке Российской Федерации.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим, функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к Учреждению определяется на основании распорядительного акта Учреждения о приеме граждан на обучение по Программе на основании муниципального задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета, бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 1)**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	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

**Примечание:** В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

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.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (таблица № 2)**

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1248

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы включают:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
  - индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
  - теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
  - контрольные испытания;
  - контрольные соревнования;
  - самостоятельная подготовка;
  - медико-восстановительные мероприятия;
- Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:
- инструкторская и судейская практика;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);
- формы промежуточной аттестации обучающихся:
- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.
- система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

### **2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3)**

**1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:**

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;



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

**2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:**

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

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 3

№ 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	–	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### 2.3.2. Спортивные соревнования (таблица № 4)

Соревнования в прыжках на батуте – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается

программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

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

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте»**

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут.)

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении реализующий Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и по планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте»  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	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	этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)							
		1 год	2 год	1-3 год		4-5 год		Без ограничений		Без ограничений			
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		10		14		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах											
		2		2		2		3		4		4	
		Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)											
		8-16		8-16		4-8		4-8		2-4		1-2	
	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19	20	
1.	Общая физическая подготовка	107	34	138	33	105	20	132	18	92	10	125	10
2.	Специальная физическая подготовка	91	29	112	27	130	25	143	20	186	20	202	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	3	14	3	36	7	51	7	75	8	100	8
4.	Техническая подготовка	85	27	124	30	161	31	279	38	424	45	621	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	5	20	5	36	7	51	7	65	7	76	6
6.	Инструкторская и судейская практика	3	1	4	1	42	8	57	8	75	8	100	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	4	1	10	2	15	2	19	2	24	2
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	520	100	728	100	936	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		8		10		14		18		24	

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

Основные задачи индивидуальных и самостоятельных учебно-тренировочных занятий:

- повышение уровня индивидуальных физических качеств, спортивной формы;
- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по прыжкам на батуте;
- устранение недостатков в уровне готовности технико-тактической подготовки;
- подготовка к участию в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам и по планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используется:

- в праздничные и выходные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся. План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки и объём нагрузки: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;

- перечень упражнений специальной физической подготовки и объём нагрузки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности обучающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;

- перечень упражнений технической подготовки, не требующей специализированного спортивного оборудования, и количество повторов для поддержания стабильности технических навыков и приемов;

- рекомендации по чтению тематической литературы, просмотру тематических фильмов.

Обучающимся старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером-преподавателем.

В дневнике самоконтроля фиксируется:

- учебно-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные занятия;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио и видео материалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель 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:**

- просмотр спортивных соревнований по спортивной акробатике 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;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования

являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

### 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки;</li> <li>- формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к</li> </ul>	В течение года



		педагогической работе;	
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	В течение года
1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	Сентябрь
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по прыжкам на батуте»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года

3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

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

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Таблица № 7

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Декабрь	Директор	Приказ
2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не	Декабрь	Ответственный за	Приказ

	использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте		антидопинговую профилактику	
3	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
3.1.	<b>Этап начальной подготовки</b>			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.3.	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4.2.	Профилактика применения допинга среди обучающихся: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале

				«АИС Мой спорт».
5.	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			
5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, спортсмены	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
5.2.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте; основы управления работоспособностью обучающегося; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям. Профилактика применения допинга среди обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация:</li> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для обучающихся.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных	Январь-март	Ответственный за антидопинговую	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный

	команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.		профилактику	й курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
8.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику, ответственный за сайт Учреждения	Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе подготовки, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения спортивных соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных

навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией– умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований– оказание помощи батутистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений– знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов– умение регистрировать спортивные результаты тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица № 8

### **Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
Группы ЭНП (все периоды)			
1	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов прыжков на батуте.	В соответствии с планом спортивной подготовки

		2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	
<b>Группы УТЭ (все периоды)</b>			
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	<p>1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов прыжков на батуте.</p> <p>2. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>3. Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.</p> <p>5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>6. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>			
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки
2	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
Этап начальной подготовки	
Изучение правил соревнований по прыжкам на батуте	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по прыжкам на батуте	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) , рабочих планов по микроциклам учебно- тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по прыжкам на батуте	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой



и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

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

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
  - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
  - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

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

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства.**

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

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

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления

должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица № 10

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП	Медицинский осмотр	1 раз в 12 месяцев
	УТЭ	Углубленные медицинские обследования	1 раз в 12 месяцев
	ЭССМ, ЭВСМ.		1 раз в 6 месяцев
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями.
Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ. (члены сборных команд)	Систематический контроль состояния здоровья обучающихся-членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	По графику

	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ. (члены сборных команд)	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся, восстановлению их здоровья	По назначению
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

**На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «прыжки на батуте»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Показателями освоения Программы, обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливаются для каждой группы

обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

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

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

Контрольно-переводные нормативы – это итоговая аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в балльной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставиться зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставиться не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в



таблицах № 11-14.

Таблица № 11

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 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 лежа 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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, опереться 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	количество раз	Не менее		Не менее	
			4	3	5	4

	перекладине в положение «угол»					
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	

Таблица № 12

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	Не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх,	см	Не менее	
			45	40

	выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение			
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	Не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание и 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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	Не более	
			14	14,5

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			10	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 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 и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	Не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	Не менее	
			6	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	Не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	175

1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			11	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 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 и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	Не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	Не менее	
			10	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

##### **4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### *Теоретическая подготовка*

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 10-15 минут для сообщения на каждом учебно-тренировочном занятии.

###### 1. Физическая культура и спорт в России

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

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте – вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## 2. Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, крае, городе.

## 3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

## 4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и

морально-волевых качеств посредством сложнокоординационных прыжковых упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

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

#### 5. Гигиена, режим и питание обучающегося

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

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

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

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

#### 6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля обучающихся.

Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы само страховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. вывихи, повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

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

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

#### 7. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте

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

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

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

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.



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

#### 8. Основы методики обучения и тренировки в прыжках на батуте

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

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

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

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

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

#### 9. Физическая подготовка прыгунов на батуте

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её

совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

#### 10. Техническая подготовка прыгунов на батуте

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

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

#### 11. Психологическая подготовка и воспитание личности

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

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

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

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности обучающихся.

Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

## 12. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой батутистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели учебно-тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

## 13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований.

Положение о спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения спортивных соревнований.

Судейская практика.

## 14. Терминология в прыжках на батуте

Значение и роль терминологии в прыжках на батуте. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном минитрампе.

## 15. Оборудование и инвентарь для занятий

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий прыжками на батуте.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

#### 16. Правила техники безопасности

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

### *Общая физическая подготовка*

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельное учебно-тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

Строевые упражнения.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движений ими в различных сочетаниях и в разных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные. Разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх. Вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетания движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, согнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, взмахи, махи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь. Углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.

Различные сочетания движений.

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

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

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

Упражнения в равновесии.

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий.

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

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Плавание.

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

### *Специальная физическая подготовка*

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах учебно-тренировочных занятиях и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.

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

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

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

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

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

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусьях

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

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лежа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

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

Упражнения на кольцах

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

Смешанные висы: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

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

Размахивание в висе. Кольца в каче.

Подъемы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперед и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки

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

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

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

Прыжки переворотом вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне.

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

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

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

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

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

2. Специальная двигательная подготовка:

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

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;

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



- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### 3. Специальная прыжковая подготовка:

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

### 4. Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лежа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

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

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

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

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

Рондат. Переворот с головы разгибом.

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

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

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

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

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

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

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

#### 5.Прыжки на батуте (ДМТ и АКД):

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед на живот и с живота. Тоже с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты.

Разновидности сальто назад на живот и на спину. Тоже со спины и живота.

Тоже с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

#### 6.Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед – кверху, остановка в стойки на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360, другую согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

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

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа на одной, другая согнута

вперед; целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна в перед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег.

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

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

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

**Наклоны.** Из упора лежа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую вперед или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперед, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая впереди на носке, наклон вперед и, передавая тяжесть тела вперед, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

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

**Элементы классического танца (у опоры и на середине):** совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперед, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами,

прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

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

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

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

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

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

Элементы современных танцев. Музыкально- двигательное воспитание

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

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

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

### *Техническая подготовка*

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ:

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определённого возраста обучающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.



4 /		1	4									
42 /		1	2	4								
44 /				1	2	3	4					
46 /						1	3	4				
5		1	2	3	4							
800O			1	2	3	4						
800 <				1	2	3	4					
800 /					1	2	3	4				
811O					1	2	3	4				
811 <						1	2	4				
813O							1	3	4			
813 <									1	2	4	
815 <									1	2	3	4
822O							1	2	4			
822 /								1	3	4		
833 /									1	2	4	
12 (101)O									1	2	3	4
12 (101) <										1	2	4
232	4											
2321	4											
2322	1	4										
2323		4										
234		4										
42 /			1	4								
51O		1	4									
53 /				1	4							
55 /					1	2	4					
91							1	4				
222	4											
31		4										
2271					1	4						
322	4											
3221	4											
3222		4										
3223		4										
324		1	4									
5O		1	4									
5 <			1	4								
5 /				4								
52				1	4							
9						1	4					
332	4											
3321	4											
333	4											

Таблица № 16

Женщины ЭЛЕМЕНТ	Возраст											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+

110-Г	4												
110-С	4												
110-С<	4												
110-4	4												
1401-4	4												
1402-4		4											
1403-4		4											
1404-4			1	4									
241	4												
243		1	2	4									
211	4												
2411	4												
2412		1	4										
2413			4										
2111	4												
2112		1	4										
2113			1	4									
213		2	4										
40	1	4											
4<		1	4										
410		1	2	4									
41<			1	4									
41/			1	2	4								
43/				1	4								
45/						1	2	3	4				
5			1	4									
70				1	3	4							
7<					2	3	4						
8010				1	2	4							
801<					1	2	4						
8030						1	3	4					
803<						1	2	3	4				
8050									1	2	3	4	
805<										1	2	4	
8210							1	2	3	4			
821<								1	2	3	4		
421/										1	3	4	
12 (001)O											1	4	
311	4												
3111	4												
3112	1	4											
3113		1	4										
3/		2	4										
40	2	4											
4<	1	2	4										
4/		1	2	4									
42		1	2	4									
44			1	1	2	3	4						
46						1	3	4					
5			1	2	4								



8000			1	2	3	4						
800 <				1	2	2	3	4				
800 /							1	2	4			
8110						1	2	4				
811 <							1	3	4			
8130								1	2	3	4	
813 <									1	2	3	4
8220								1	2	3	4	
822 /									1	2	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
51			1	4								
53				1	2	3	4					
55							1	2	3	4		
91									1	2	3	4
222	4											
2231			1	4								
2271				1	2	3	4					
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
50		1	2	4								
5 <			1	3	4							
5 /				1	2	3	4					
52 /					1	2	4					
9									1	2	3	4
332	4											
3321	4											

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента; 3 – выполнение элемента в «связках»; 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 900 - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 1800 – полвинта).

Группы начальной подготовки (ЭНП-1, ЭНП-2):

1 год обучения:

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батутотом). Знание техники безопасности при занятиях на батуте, прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами.

2 год обучения:

Прыжки на батуте. Повторить программу 1 года обучения. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив 3 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочные группы (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5):

1 год обучения:

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина.

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины  $\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$ , 1,1  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед прогнувшись;

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад  $\frac{1}{2}$  пируэта (повторение);
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись, в группировке;
- со спины  $\frac{3}{4}$  сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

Совершенствование 2 юношеского разряда, выполнение 1 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из 2-3 прыжков.

2 год обучения:

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед прогнувшись (повторение);
- с ног 1  $\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

Совершенствование 1 юношеского разряда, выполнение норматива 3 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3 год обучения:

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с  $\frac{1}{2}$  пируэта;

- с ног двойное сальто вперед в группировке;
- с ног сальто вперед с  $1\frac{1}{2}$  пируэта;

Прыжки с вращением назад:

- с ног  $1\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке;
- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;
- с ног двойное сальто в группировке.

Совершенствование программы 3 спортивного разряда, выполнение 2 и 1 спортивных разрядов (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-5 года обучения:

Прыжки на батуте. Основной направленностью этих этапов подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала.

Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;
- с ног  $1\frac{3}{4}$  сальто вперед;
- с ног сальто вперед  $1\frac{1}{2}$  пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с  $1\frac{1}{2}$  пируэтами (девочки);
- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

Совершенствование программы 1 спортивного разряда, выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

Группа спортивного совершенствования (ЭССМ):

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с  $\frac{1}{2}$  поворота согнувшись, в группировке;
- со спины  $1\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $1\frac{1}{2}$  пируэта;
- с ног  $1\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись;

- с ног 2 сальто вперед согнувшись;
- с ног  $\frac{3}{4}$  сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;
  - с ног  $1\frac{1}{4}$  сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (в первом сальто) – юноши;
- С ног  $1\frac{1}{4}$  сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

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

Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

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

Изучение обязательной программы мастеров спорта.

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

Совершенствование произвольной программы МС.

Группа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед  $1\frac{1}{2}$  пируэтами;
- со спины  $2\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $1\frac{1}{2}$  пируэтами (пируэт в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  пируэта во 2-ом сальто) - юноши;
- с ног 3 сальто вперед с  $\frac{1}{2}$  пируэта – юноши;
- с ног 2 сальто с  $2\frac{1}{2}$  пируэтами;
- с ног 2 сальто вперед в группировке с  $1\frac{1}{2}$  пируэтами ( $1\frac{2}{2}$  пируэта во 2-ом сальто) – девушки;
- с ног 2 сальто назад с пируэтом (поворот в 1-ом сальто и 2-ом сальто);
- со спины  $2\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $1\frac{1}{2}$  пируэтами (в последнем сальто) – юноши.

Прыжки с вращением назад:

- с ног 3 сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (в 3-м сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 2 пируэтами ( $1\frac{1}{2}$  в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  во 2-ом сальто) – юноши;
- с живота  $2\frac{1}{4}$  сальто назад.
- с ног 2 сальто назад с пируэтом ( $\frac{1}{2}$  пируэта в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  пируэта во 2-ом сальто) – девушки;
- с ног 3 сальто назад с пируэтом ( $\frac{1}{2}$  пируэта в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  пируэта в 3-ем сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 3 пируэтами ( $1\frac{1}{2}$  пируэта в 1-ом и  $1\frac{1}{2}$  пируэта во 2-ом сальто) – юноши;
- с ног 3 сальто назад – юноши.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления соревновательных упражнений.0 Совершенствование программы МС и усложнённой программы.

Прыжки на двойном минитрампе:

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на двойном минитрампе и определённого возраста занимающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

Таблица № 17

Мужчины		Возраст (лет)											
ПОДСКОК	СОСКОК	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					
	41/		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45				1	1	2	2	3	3	4			
	45			1	1	2	3	3	4				

801o					1	1	2	2	3	4			
	801o				1	2	2	3	4				
801<						1	2	2	3	3	4		
	801<					1	2	2	3	4			
803o							1	1	2	2	3	4	
	803o						1	2	2	3	4		
803<								1	2	2	3	3	4
	803<							1	2	2	3	4	
805o										1	2	3	3
	805o									1	2	3	4
805<										1	2	2	3
	805<									1	2	3	4
821o							1	1	2	2	3	4	
	821o						1	2	2	3	4		
821<								1	2	2	3	3	4
	821<							1	2	2	3	4	
821/										1	2	3	4
	821/								1	2	3	4	
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
12001o										1	1	2	2
	12001o								1	1	2	2	3
12001<											1	1	2
	12001<									1	1	2	2
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/					1	1	2	2	3	4			
	800/				1	2	2	3	4				
811o						1	2	2	3	3	4		
	811o					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	4	
	811<						1	2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4
	813o							1	2	2	3	4	
813<										1	2	3	3
	813<									1	2	3	4

815<										1	2	2	3
	815<									1	2	3	4
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/										1	2	3	3
	822/									1	2	3	4
833/										1	1	2	2
	833/									1	2	2	3
12101o											1	1	2
	12101o									1	1	2	2
12101<												1	2
	12101<										1	2	2

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента; 3 – выполнение элемента в «связках»; 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Таблица № 18

Женщины		Возраст (лет)											
ПОДСКОК	СОСКОК	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с 1/2 винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							

41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41 /			1	2	2	3	3	4					
	41 /		1	2	2	3	4						
43				1	2	2	3	3	4				
	43			1	2	3	3	4					
45					1	1	2	2	3	3	4		
	45				1	1	2	3	3	4			
801o						1	1	2	2	3	4		
	801o					1	2	2	3	4			
801<								1	2	2	3	3	4
	801<							1	2	2	3	4	
803o									1	1	2	2	3
	803o								1	2	2	3	4
803<										1	2	2	3
	803<									1	2	2	3
805o													1
	805o												1
805<													1
	805<												1
821o								1	1	2	2	3	4
	821o							1	2	2	3	4	
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/									1	2	3	
823<													1
	823<												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													
	12001<												1
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o						1	1	2	2	3	4		
	800o					1	2	2	3	4			
800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/							1	1	2	2	3	4	
	800/						1	2	2	3	4		





кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810o					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г - 820o				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С - 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833						1	1	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента; 3 – выполнение

элемента в «связках»; 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Таблица № 20

Женщины	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
Название элемента	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с 1/2 винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1/2 винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 1/2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г - 810o					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С - 810<						1	2	2	2	3	3	4

Двойное сальто назад с винтом Г - 820о				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С - 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента; 3 – выполнение элемента в «связках»; 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

#### 4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта «прыжки на батуте»

Учебно-тематические планы по этапам спортивной подготовки, включающие темы по теоретической подготовке, виды подготовки и иные мероприятия, представлены в таблицах № 21-27.

Таблица № 21

#### Примерный учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и

				призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	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 культуры и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Июнь	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	≈ 13/20	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	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 питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	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	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки.



				Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных

				связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	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	Июнь	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 переходной 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;
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	Январь	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	$\approx 120$	Февраль	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	Март	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	апрель	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	Июль	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.
--	--	--	--

Таблица № 22

Примерный учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года обучения (ЭНП-1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>107</b>	
1.1	Различные виды передвижений, прыжков, бег, ходьба	15	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
1.2	Различные комплексы ОРУ (с предметом, без предмета, в паре, в движение, на месте)	15	
1.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	15	
1.4	Упражнения для мышц ног	15	
1.5	Упражнения для мышц туловища	15	
1.6	Акробатические упражнения	17	
1.7	Подвижные и спортивные игры	15	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>91</b>	
2.1	Специализированные упражнения в положение стоя, сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	22	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка
2.2	Различные хореографические упражнения	23	
2.3	Специализированные упражнения для развития	23	

	быстроты, координационных способностей		рассчитывается также тренером-преподавателем
2.4	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	23	
3	Техническая подготовка (ТехП) Программный материал расписан в разделе Технической подготовке к данной Программе (стр. 53-68)	<b>85</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4	Теоретическая подготовка (ТеорП) Тактическая подготовка (ТакП) Психологическая подготовка (ПП)	<b>15</b>	
4.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,5	
4.2	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5	
4.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	0,5	
4.4	Закаливание организма	0,5	
4.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,5	
4.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	
4.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	2	
4.8	Режим дня и питания обучающихся	0,5	
4.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	
4.10	Различные психологические игры развивающие внимание,	2	



	память и т.п.		
4.11	Изучение методов самодисциплины	1	
4.12	Формирование спортивного характера средствами и методами учебно-тренировочных занятий	2	
4.13	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спорта	1	
4.14	Изучение применения тактических приемов	1	
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>8</b>	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
6	Инструкторская и судейская практика	<b>3</b>	В соответствии с пунктом 2.7. к данной Программе
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>3</b>	В соответствии с пунктом 2.8. к данной Программе

Таблица № 23

Примерный учебно-тематический план этапа начальной подготовки  
свыше года обучения (ЭНП-2)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>138</b>	
1.1	Различные виды передвижений, прыжков, бег, ходьба	19	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
1.2	Различные комплексы ОРУ (с предметом, без предмета, в паре, в движение, на месте)	20	
1.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	
1.4	Упражнения для мышц ног	19	
1.5	Упражнения для мышц туловища	19	
1.6	Акробатические упражнения	20	
1.7	Подвижные и спортивные игры	21	
2	Специальная физическая	<b>112</b>	

	подготовка (СФП)		
2.1	Специализированные упражнения в положение стоя, сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	28	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
2.2	Различные хореографические упражнения	28	
2.3	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	28	
2.4	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	28	
3	Техническая подготовка (ТехП) Программный материал расписан в разделе Технической подготовке к данной Программе (стр. 53-68)	<b>124</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4	Теоретическая подготовка (ТеорП) Тактическая подготовка (ТакП) Психологическая подготовка (ПП)	<b>20</b>	
4.1	История возникновения вида спорта и его развитие	1	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4.2	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	
4.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	1	
4.4	Закаливание организма	1	
4.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	

4.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	3		
4.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	3		
4.8	Режим дня и питания обучающихся	1		
4.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1		
4.10	Различные психологические игры развивающие внимание, память и т.п.	2		
4.11	Изучение методов самодисциплины	1		
4.12	Формирование спортивного характера средствами и методами учебно-тренировочных занятий	2		
4.13	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спорта	1		
4.14	Изучение применения тактических приемов	1		
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>14</b>		В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
6	Инструкторская и судейская практика	<b>4</b>		В соответствии с пунктом 2.7. к данной Программе
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>4</b>		В соответствии с пунктом 2.8. к данной Программе

Таблица № 24

Примерный учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации) до трех лет (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>105</b>	
1.1	Различные виды передвижений, прыжков, бег, ходьба	15	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном

1.2	Различные комплексы ОРУ (с предметом, без предмета, в паре, в движение, на месте)	15	занятия или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
1.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	15	
1.4	Упражнения для мышц ног	15	
1.5	Упражнения для мышц туловища	15	
1.6	Акробатические упражнения	15	
1.7	Подвижные и спортивные игры	15	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>130</b>	
2.1	Специализированные упражнения в положение стоя, сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	32,5	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
2.2	Различные хореографические упражнения	32,5	
2.3	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	32,5	
2.4	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	32,5	
3	Техническая подготовка (ТехП) Программный материал расписан в разделе Технической подготовке к данной Программе (стр. 53-68)	<b>161</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4	Теоретическая подготовка (ТеорП) Тактическая подготовка (ТакП) Психологическая подготовка (ПП)	<b>36</b>	
4.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки
4.2	История возникновения олимпийского движения	4	

4.3	Режим дня и питание обучающихся	4	на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4.4	Физиологические основы физической культуры	4	
4.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4	
4.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4	
4.7	Психологическая подготовка	4	
4.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	
4.9	Правила вида спорта	4	
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>36</b>	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
6	Инструкторская и судейская практика	<b>42</b>	В соответствии с пунктом 2.7. к данной Программе
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b>	В соответствии с пунктом 2.8. к данной Программе

Таблица № 25

Примерный учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТЭ-4, УТЭ-5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>132</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-
1.1	Различные виды передвижений, прыжков, бег, ходьба	20	
1.2	Различные комплексы ОРУ (с предметом, без предмета, в паре, в движение, на месте)	20	
1.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	
1.4	Упражнения для мышц ног	20	
1.5	Упражнения для мышц туловища	20	

1.6	Акробатические упражнения	20	преподавателем
1.7	Подвижные и спортивные игры	12	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>143</b>	
2.1	Специализированные упражнения в положение стоя, сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	35,75	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
2.2	Различные хореографические упражнения	35,75	
2.3	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	35,75	
2.4	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	35,75	
3	Техническая подготовка (ТехП) Программный материал расписан в разделе Технической подготовке к данной Программе (стр. 53-68)	<b>279</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4	Теоретическая подготовка (ТеорП) Тактическая подготовка (ТакП) Психологическая подготовка (ПП)	<b>51</b>	
4.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	5	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4.2	История возникновения олимпийского движения	6	
4.3	Режим дня и питание обучающихся	5	
4.4	Физиологические основы физической культуры	5	
4.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	

4.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5	
4.7	Психологическая подготовка	7	
4.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	5	
4.9	Правила вида спорта	7	
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>51</b>	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
6	Инструкторская и судейская практика	<b>57</b>	В соответствии с пунктом 2.7. к данной Программе
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>15</b>	В соответствии с пунктом 2.8. к данной Программе

Таблица № 26

**Примерный учебно-тематический план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (ЭССМ)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>92</b>	
1.1	Различные виды передвижений, прыжков, бег, ходьба	13	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
1.2	Различные комплексы ОРУ (с предметом, без предмета, в паре, в движение, на месте)	13	
1.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	13	
1.4	Упражнения для мышц ног	13	
1.5	Упражнения для мышц туловища	13	
1.6	Акробатические упражнения	14	
1.7	Подвижные и спортивные игры	13	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>186</b>	
2.1	Специализированные упражнения в положение стоя,	46,5	Выполняются ежедневно на учебно-

	сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки		тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
2.2	Различные хореографические упражнения	46,5	
2.3	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	46,5	
2.4	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	46,5	
3	Техническая подготовка (ТехП) Программный материал расписан в разделе Технической подготовке к данной Программе (стр. 53-68)	<b>424</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4	Теоретическая подготовка (ТеорП) Тактическая подготовка (ТакП) Психологическая подготовка (ПП)	<b>65</b>	
4.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	7	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	7	
4.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	7	
4.4	Психологическая подготовка	7	
4.5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	7	
4.6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	7	
4.7	Восстановительные средства и мероприятия	7	



4.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	7	
4.9	Правила вида спорта	9	
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>75</b>	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
6	Инструкторская и судейская практика	<b>75</b>	В соответствии с пунктом 2.7. к данной Программе
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>19</b>	В соответствии с пунктом 2.8. к данной Программе

Таблица № 27

**Примерный учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>125</b>	
1.1	Различные виды передвижений, прыжков, бег, ходьба	18	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
1.2	Различные комплексы ОРУ (с предметом, без предмета, в паре, в движение, на месте)	18	
1.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	18	
1.4	Упражнения для мышц ног	18	
1.5	Упражнения для мышц туловища	18	
1.6	Акробатические упражнения	18	
1.7	Подвижные и спортивные игры	17	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>202</b>	
2.1	Специализированные упражнения в положение стоя, сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	50,5	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-
2.2	Различные хореографические упражнения	50,5	

2.3	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	50,5	преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
2.4	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	50,5	
3	Техническая подготовка (ТехП) Программный материал расписан в разделе Технической подготовке к данной Программе (стр. 53-68)	<b>621</b>	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4	Теоретическая подготовка (ТеорП) Тактическая подготовка (ТакП) Психологическая подготовка (ПП)	<b>76</b>	
4.1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	13	Выполняются ежедневно на учебно-тренировочном занятии или по работе по планам подготовки на усмотрение тренера-преподавателя, дозировка рассчитывается также тренером-преподавателем
4.2	Социальные функции спорта	13	
4.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	12	
4.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	12	
4.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	13	
4.6	Восстановительные средства и мероприятия	13	
5	Участие в спортивных соревнованиях	<b>100</b>	
6	Инструкторская и судейская практика	<b>100</b>	В соответствии с пунктом 2.7. к данной Программе
7	Медицинские, медико-	<b>24</b>	В соответствии с

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		пунктом 2.8. к данной Программе
--	---	--	---------------------------------

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

Прыжки на батуте- сложно-координационный вид спорта, включающий в себя индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта прыжки на батуте включает следующие спортивные дисциплины, развиваемые в Учреждении (таблица 28):

Таблица № 28

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
Акробатическая дорожка-командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я
Двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1	Я
Двойной минитрамп-командные соревнования	021	006	1	8	1	1	Я
Индивидуальные прыжки	021	001	1	6	1	1	Я
Индивидуальные прыжки- командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
Синхронные прыжки	021	002	1	8	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Ярко выраженная сложнокоординационная сущность акробатических прыжков характеризуется критериями насыщенности одного элемента типа сальто, сложнейшими стилизованными движениями, количеством вращений в различных плоскостях в микроинтервале времени, а также двигательной

насыщенностью соревновательных комбинаций.

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

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

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

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.

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

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

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

Упражнения в синхронных прыжках состоят из синхронных пар. Синхронные пары состоят из двух спортсменов одного пола. Спортсмен на одних соревнованиях может выступать только в одной синхронной паре. Партнеры должны выполнять 10 одинаковых элементов одно и то же и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять

повороты в одну сторону. Синхронные соревнования проводятся в том же формате, что и индивидуальные соревнования. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой синхронных прыжков является подбор пары по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнерами в синхронных парах регламентируется правилами соревнований и может достигать разницы в 4 года на соревнованиях с ограничением верхней границы возраста и без ограничения в разнице возрастов в соревнованиях среди мужчин и женщин. При этом в синхронных прыжках возможна частая (ежегодная) смена партнера в случаях перехода возрастных групп спортсменов разных годов рождения в тот момент, когда спортсмены находятся в разных возрастных группах с предыдущим партнером.

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

Причины травматизма следующие:

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

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Резвившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

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

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

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

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

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

Требования, предъявляемые к страхующему:

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

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

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

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация - задержка спортсмена тренером-преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу-вверх,
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз.

Наиболее часто применяется на приземлениях при ловле. 64 - подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений, сочетание всех этих приемов.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать

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

Основные правила падений:

- группироваться;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности.

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

Спортсменам запрещается:

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

Спортсмены должны:

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

Выполняя спортивную программу, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей и II разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития.

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда. 65
- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса,

маты и др.).

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

- на занятиях с юношами и девушками использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

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

Требования безопасности перед началом занятий.

- Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.

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

- Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

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

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий.

- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь. Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

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 всероссийского уровня.

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**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 (66x75x90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Переключатель гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр.)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка – командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп – командные соревнования»			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки – командные соревнования»			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировки

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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	пар	на обучающегося	-	-	-	-	3	1	3	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровая укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками (таблица № 31).

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок
<b>1</b>	<b>Административно-управленческий персонал</b>	<b>5</b>
1.1	Директор	1
1.2	Заместитель директора	4
<b>2</b>	<b>Основной персонал</b>	<b>56,75</b>
2.1	Старший инструктор-методист	2
2.2	Инструктор-методист	4
2.3	Тренер-преподаватель	48,25
2.4	Хореограф	0,5
2.5	Спортсмен	2
<b>3</b>	<b>Вспомогательный персонал</b>	<b>18</b>
3.1	Специалист по закупкам	1
3.2	Специалист по кадрам	1
3.3	Специалист по охране труда	1
3.4	Экономист	1
3.5	Юрисконсульт	1
3.6	Врач по спортивной медицине	1
3.7	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	0,5
3.8	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий	1
3.9	Кладовщик	1
3.10	Водитель автомобиля	1
3.11	Сторож (вахтер)	4,5
3.12	Уборщик служебных помещений	3
3.13	Уборщик территории	1

Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего

профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011.

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

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

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

5. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2.

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

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

8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. -М.: Физ.культура, 2010.

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

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)

3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

5. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)

6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

9. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)

10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

11. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР, ПОЧЕТНОГО ГРАЖДАНИНА  
ГОРОДА КРАСНОДАРА ДУБКО ВИТАЛИЯ ФЕДОРОВИЧА

ПРИКАЗ

02.06.2023г.

№107-м

г. Краснодар

**Об утверждении сроков приема поступающих  
и количестве вакантных мест на период с 03 по 30 июня 2023 года**

В соответствии с Уставом, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказами учреждения от 01.06.2023 г. № 104-м «Об утверждении Порядка приема лиц в МБУ ДО МОГК СШОР № 3», от 30.12.2020 г. № 250-м «Об утверждении Положения об организации и проведении индивидуального отбора», «Об утверждении Положения о приемной и апелляционной комиссии» в целях обеспечения рациональной и четкой организации процесса индивидуального отбора поступающих по избранным видам спорта **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить сроки приема поступающих и количество вакантных мест (приложение к приказу) на период с 03 по 30 июня 2023 года спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» имени заслуженного тренера СССР, Почётного гражданина города Краснодара Дубко Виталия Фёдоровича».

2. Заместителю директора Шухаловой А.В., организовать и провести процедуру индивидуального отбора лиц, поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта с 03 по 30 июня 2023 года и зачисления поступающих с 01 июля 2023 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Шухалову Анастасию Владимировну.

Основание: рапорты тренеров-преподавателей об отчислении обучающихся и зачислении поступающих

Директор

И.А. Корсикова-Слонова

С приказом ознакомлена:

А.В. Шухалова

Гладкая Л.Ф.  
261-15-46

**Сроки приема поступающих  
и количество вакантных мест на июнь 2023 года**

Вид спорта	Прием документов		Сдача тестирования		Дата зачисления	Количество вакантных мест для зачисления
	начало	окончание	начало	окончание		
Легкая атлетика	03.06.2023г	23.06.2023г	26.06.2023г	30.06.2023г	03.07.2023г	2
Полиатлон	03.06.2023г	23.06.2023г	27.06.2023г	30.06.2023г	03.07.2023г	2
ИТОГО:						4

**Перечень необходимых документов для зачисления:**

- письменное заявление о приеме поступающего установленного образца, а в случае если он (а) несовершеннолетний, то по письменному заявлению его законного представителя;
- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) и документ, подтверждающий родство;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- фотографии поступающего в количестве 4 шт. формата 3x4 см;
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию поступающего (при необходимости);
- копия СНИЛСа поступающего;
- копия приказа о наличии спортивного разряда/звания (если такой имеется);
- согласие на обработку персональных данных для АИС «Мой спорт».

Директор



И.А. Корсикова-Слонова





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР, ПОЧЕТНОГО ГРАЖДАНИНА  
ГОРОДА КРАСНОДАРА ДУБКО ВИТАЛИЯ ФЕДОРОВИЧА

ПРИКАЗ

02.06.2023г.

№ 109-м

г. Краснодар

Об утверждении расписания работы приемной и апелляционной комиссии  
МБУ ДО МОГК СШОР № 3 с 03 по 30 июня 2023 года

В соответствии с Уставом, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказами учреждения от 01.06.2023г. № 104-м «Об утверждении Порядка приема лиц в МБУ ДО МОГК СШОР № 3», от 30.12.2020 г. № 250-м «Об утверждении Положения об организации и проведении индивидуального отбора», «Об утверждении Положения о приемной и апелляционной комиссии», в целях обеспечения рациональной и четкой организации процесса индивидуального отбора по избранным видам спорта  
п р и к а з ы в а ю:

- 1.Заместителю директора организовать работу приемной и апелляционной комиссии с 03 по 30 июня 2023 года согласно приложению.
- 2.Утвердить расписание работы приемной и апелляционной комиссии муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» с 03 по 30 июня 2023 года.
- 3.Старшему инструктору-методисту Дегтяревой М.А. разместить необходимую информацию для ознакомления поступающих на стенде и на сайте учреждения в сети Интернет.
- 4.Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Шухалову А.В.

Основание: рапорты тренеров-преподавателей об отчислении обучающихся и зачислении поступающих.

Директор

С приказом ознакомлена:

Гладкая Л.Ф.  
261-15-46

И.А. Корсикова-Слонова

А.В. Шухалова



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР, ПОЧЕТНОГО ГРАЖДАНИНА  
ГОРОДА КРАСНОДАРА ДУБКО ВИТАЛИЯ ФЕДОРОВИЧА**

**ПРИКАЗ**

03.05.2023г.

**№ 108 – м**

г. Краснодар

**Об утверждении состава приемной и апелляционной комиссии  
МБУ ДО МОГК СШОР № 3 на период с 03 по 30 июня 2023 года**

В соответствии с Уставом, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказами учреждения от 01.06.2023 № 104-м «Об утверждении Порядка приема лиц в МБУ ДО МОГК СШОР № 3», от 30.12.2020 г. № 250-м «Об утверждении Положения об организации и проведении индивидуального отбора», «Об утверждении Положения о приемной и апелляционной комиссии» в целях обеспечения рациональной и четкой организации процесса индивидуального отбора поступающих по избранным видам спорта **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить состав приемной комиссии МБУ ДО МОГК СШОР № 3:

Председатель комиссии – заместитель директора Шухалова Анастасия Владимировна

Секретарь приемной комиссии, Гладкая Лариса Феликсовна, старший инструктор-методист

Члены комиссии:

Крошка Сергей Анатольевич, заместитель директора по спортивной работе;  
Дегтярева Мария Александровна, старший инструктор-методист;  
Старшова Ольга Геннадьевна, инструктор-методист;

2. Утвердить тренерский состав приемной комиссии по месту приема контрольных нормативов (тестов) индивидуального отбора:

Кондратенко Наталья Владимировна, тренер-преподаватель по легкой атлетике;

Овечкин Сергей Степанович, тренер-преподаватель по полиатлону.

3. Утвердить состав апелляционной комиссии МБУ ДО МОГК СШОР №3:

Председатель апелляционной комиссии – директор И.А. Корсикова-Слонова;

Секретарь апелляционной комиссии, тренер-преподаватель отделения прыжков на батуте Бойко Евгения Николаевна;

Члены комиссии:

Михайличенко Е.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике;

**Расписание работы приемной и апелляционной комиссии  
МБУ ДО МОГК СШОР № 3 с 03 по 30 июня 2023 года**  
Расписание работы приемной комиссии и контактные телефоны:

№ п/п	Дата работы приемной комиссии	Место работы приемной комиссии	Время работы приемной комиссии	Контактные телефоны
1. Прием заявлений и документов*	с 03 по 23 июня 2023 года	1 мая 230 «А»	9.00-13.00 час. 14.00-18.00 час. Выходные дни: суббота, воскресенье	261-15-46 261-36-09 261-63-00

\*См. «Порядок приема лиц в МБУ ДО МОГК СШОР № 3» (приложение № 1)

2. Прием нормативов по общефизической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП) для зачисления в группы по результатам индивидуального отбора\*\*\*

Легкая атлетика	26.06.2023г.	Стадион «Кубань», ул. Железнодорожная, 49	9.00-11.00
Полнатовл	27.06.2023г.	Стадион «Труд», ул. Береговая, 9	9.00-11.00

\*наличие спортивной формы и обуви обязательно \*в прыжках на батуте и спортивной акробатике – бейные носки или чешки

\*\*См. «Порядок приема лиц в МБУ ДО МОГК СШОР № 3» (приложение № 2)

Результаты (протоколы) индивидуального отбора будут размещены на информационном стенде учреждения 30 июня 2023 года

Расписание работы апелляционной комиссии и контактные телефоны: № п/п	Дата работы апелляционной комиссии	Место работы апелляционной комиссии	Время работы апелляционной комиссии	Контактные телефоны
1. Прием письменной апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора	28 июня 2023 г.	1 мая 230 «А»	9.00-10.00 час.	261-15-46 261-36-09 261-63-00
2. Рассмотрение апелляции и принятие решения о целесообразности (нецелесообразности) повторного проведения процедуры индивидуального отбора	29 июня 2023 г.	1 мая 230 «А»	9.00-10.00 час.	
3. Повторное проведение индивидуального отбора при положительном решении	30 июня 2023г.	1 мая 230 «А»	9.00-10.00 час.	

Результаты (списки) зачисления будут размещены на информационном стенде учреждения 30 июня 2023 года

Директор



И.А. Корсикова-Слонова