Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
"Спортивная школа "Триумф"
муниципального образования города Братска

«Согласовано»

Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ "Триумф"

Протокол № _3 от «01.06.» 2023 г.

«Утверждаю»

Директора МБУ ДО «СШ "Триумф"
_____ Банников Е.В.
приказом № 22 от 05.06.2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта «Прыжки на батуте»

Подготовила:
Малиновская О.В.. –
заместитель директора по СМР

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 3
1.1 .Характеристика вида спорта.....4
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств..... 5
1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса..... 6
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....,,9
II. НОРМАТИВНАЯ Ч А С Т Ь 12
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... 12
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 15
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы..... 16
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... 17
2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки..... 17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 18
2.8. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации и иным условиям.....21
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... 22
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..... 25
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ Ч А С Т Ь 26
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований..... 26
3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок..... 27
3.3. Требования к техники безопасности ,,,

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» разработана в соответствии:
"Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте" от 31.10.2022 г. № 878,
Федеральными законами: от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской федерации", нормативных документов Федерального органа управления спортом.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана на 11 лет спортивной подготовки физических лиц по виду спорта прыжки на батуте, состоящий из четырёх этапов подготовки: начального, учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:
- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки;- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

Основная функция дополнительной образовательной программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции Программы - физическое образование, физическое воспитание.

Результат реализации дополнительной программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов

1.1.Характеристика вида спорта

Прыжки на батуте - зрелищный вид спорта входящий в программу летних Олимпийских игр, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии, высоких сложно координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В вид спорта прыжки на батуте включены следующие дисциплины:

- прыжки на батуте,
- прыжки на акробатической дорожке
- прыжки на двойном минитрампе.

Из трех дисциплин лишь прыжки на батуте с 2000 года являются олимпийский вид спорта.

Дисциплина прыжки на батуте подразделяется на:

***индивидуальные прыжки на батуте**, которые представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения;

* **синхронные прыжки* на батуте** проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1 -го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение,

стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.
Соревнования проводятся по не олимпийским дисциплинам:

***прыжкам на акробатической дорожке**, которые 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.

* **прыжки на двойном минитрампе** - характеризуется высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков. Комбинация на двойном минитрампе должна демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад, с поворотами и без них. Комбинация должна демонстрировать высокий уровень координации движений, техники, высоты прыжков и сохранения высоты прыжков.
В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. Каждая комбинация должна заканчиваться элементом в соскок, выполняемым с сетки для соскока/подскока на зону приземления.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства.
Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в- третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.
Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций.

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Спортивный батут - это снаряд, который идеально подходит не только для тренировок детей, но и для взрослых. С точки зрения физиологии частота сокращения мышц сердца во время прыжков находится на том уровне, в

котором нуждается человек для полного обогащения его клеток кислородом. Иными словами, 10 минут таких прыжков обеспечивает отличную работу Сердечно - сосудистой системы, как и 33 минуты других аэробных тренировок. К тому же, упражнения на батутах на сегодняшний день считаются самыми эффективными, когда речь идет о хорошей физической форме и красоте тела. Одним из главных преимуществ этого вида физической активности является уникальное сочетание пониженного давления на суставы и расширенные возможности движений. Следует учитывать, что во время прыжка тело буквально за доли секунды становится невесомым, и вы можете делать такие упражнения, которые никогда бы не смогли попробовать без батута.

Лимфатическая система во время интенсивной аэробной тренировки обеспечивает движение питательных веществ к каждой клетке организма. Когда циркуляция крови увеличивается, тело высвобождает энергию и к органам поступает больше кислорода, в том числе к головному мозгу и других тканям.

Прыжки против силы тяжести укрепляют все системы организма. В добавление к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен- батутист часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

1.3 Специфика тренировочного процесса, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Организация, осуществляющая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерско – преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Обучение по данной **программе включает** прыжки на батуте наряду с освоением основ прыжков на акробатической дорожке, двойном минитрампе и хореографии.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих программу по спортивной подготовке, назначаются тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности осуществления дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки на батуте определяется в настоящей

Программе и учитывается при:

*составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподаватели по виду спорта прыжки на батуте допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для **реализации программы** по спортивной подготовки может использоваться бригадный метод работы. Участие более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентам занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объёма, сложности и специфики работы.

Принадлежность лица, проходящего дополнительную программу спортивную подготовку к организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в спортивную школу для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора по спортивной подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (педагогического), с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов. Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации

программ спортивной подготовки). По решению учредителя в организации, осуществляющие спортивную подготовку допускается, зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 17 лет. Порядок финансирования расходов на подготовку данных спортсменов определяется решением учредителя.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

*в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта прыжки на батуте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) спортивной школы, осуществляющей дополнительную программу спортивной подготовки, с учетом решения педагогического совета на основании выполнения объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лицам, проходящим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке. Такие лица могут решением педагогического совета продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального)

задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки:

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

* систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;
* тренировку;
* систему соревнований;
* оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Современная концепция многолетней подготовки прыгунов на батуте высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса. В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 14-16 лет - юноши и 13-14 лет - девушки. По программе мастеров спорта юноши и девушки могут выступать, начиная с 14 лет. С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки прыгунов на батуте.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Для осуществления спортивной подготовки, в данной программе, устанавливаются следующие **этапы многолетней подготовки**.

1) этап начальной подготовки (НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки (этап предварительной подготовки)

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида прыжков на батуте.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены на:

* 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.

Длительность 1-2 года. Возраст - 7 - 8 лет.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы. Воспитание свойств личности, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным прыжковым элементам и соединениям.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены на:

* 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.

Длительность 5лет. Возраст - 8 - 13 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи: специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства овладение элементами и соединениями высших групп трудности.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены на:

* 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.
Длительность - без ограничений. Возраст - с 13 лет.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи: специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены на:
* 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.
Длительность - без ограничений. Возраст - с 15 лет.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основные элементы спортивной подготовки:

*Тренировкой (учебно-тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:
- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

*Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

* Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

*Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

*Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.
Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

*Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду прыжки на батуте.
В настоящей программе выделено четыре основных этапа спортивной подготовки:
* этап начальной подготовки (НП),
* учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ),
* этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и
* этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)

		подготовку зачисления (лет)	
Этап начальной подготовки	1 - 2	7	8-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенст	Этап высшего спортивного

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

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. В частности возрастной период с 9 до 12 лет охватывает **учебно-*тренировочный этап*** (период углубленной специализации в избранном виде прыжков на батуте). При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе ***спортивного совершенствования,*** планируя учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 13-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (16-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных

сторон подготовленности спортсменов. Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице

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

*Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так

* Официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.4. Режимы тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается образовательной организацией и содержит:

* этап спортивной подготовки;
* год обучения;
* минимальный возраст для зачисления в группы (лет);
* минимальная наполняемость группы (человек);
* максимальный количественный состав группы (человек);
* максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах;

* требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять учебно-тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту и приведены в таблице

Заключение психолога о психофизическом состоянии ребенка не требуется. Специфика вида спорта прыжки на батуте и особенности отдельных дисциплин накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Прыжки на батуте, как и другие сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным 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 программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

*на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, период углубленной специализации) - 3-х часов;

*на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

*на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта прыжки на батуте приведены в таблице

ОБЪЕМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ "Прыжки на батуте"

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 года	2 года	1	2	3	4	5	1	2	3	
Количество часов в неделю	4,5-5.0	6 -7-8	10	11	12	13-14	15-16	16	17	18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 260	312 364 416	520	572	624	676 728	780 832	832	884	936	936 - 1248

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Классификация и примерное количество соревнований приведены в таблице

Виды соревнований	НП до года	НП свыше года	ТГ до 2х лет	ТГ свыше 2х лет	ССМ	ВСМ
Муниципальные	3	4	3	3	1	1
Территориальные		1	2	3	3	2
Межрегиональные			1	2	3	3

Всего:	3	5	6	10	13	13

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов приведены в таблице.

Перечень учебно-тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные сборы по	14	14	14	-	

	подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	деятельность в области физической культуры и спорта				

2.8. Требования к условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации и иным условиям

Организации, осуществляющие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорту спортивная акробатика.

***Требования к кадровому составу** организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленными профессиональным стандартам "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России специалистов и служащих, 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.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКДС, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

***Количественный расчет** кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско – преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

***Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствие с нормативными документами;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Правилами соревнований по виду спорта прыжки на батуте установлены следующие **требования к одежде участников**:

* В дисциплине прыжки на батуте:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические брюки однотонного цвета, за исключением черного и любых других темных цветов, батутные тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды или синхронные пары должны носить одинаковую одежду.

*В дисциплине акробатические прыжки:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

*В дисциплине двойной минитрамп:

- для участников-мужчин: майка, гимнастические шорты, белые тапочки и/или белые носки;
- для участников-женщин: купальник с рукавами или без рукавов, длинные обтягивающие трико могут использоваться, комбинезон длинный обтягивающий может использоваться, любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается, батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава, по причинам безопасности покрытие головы или лица не разрешается;
- ношение украшений и часов не разрешается во время соревнований, кольца можно носить, если они забинтованы;
- члены команды должны носить одинаковую одежду.

На учебно-тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы шорты, майки, носки или чешки.

Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте и приведен в таблице

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2

2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66 х 75 х 90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнезница для рук	штук	1
18.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин "двойнойминитрамп", "двойнойминитрамп - командные соревнования",			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5 х 100 х 2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойногоминитрампа	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

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы.

На этапе начальной подготовки зачисление осуществляется на основании медицинского заключения. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Объектом внимания тренеров-преподавателей при определении степени пригодности становятся, прежде всего, показатели «внешних данных» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта росто-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, и особенно важны показатели «внешних данных» родителей ребенка и других признаках.

На учебно-тренировочный этап (УТЭ) для формирования групп помимо вышеперечисленных требований, большую роль играют результаты выступления в соревнованиях, выполнение разрядных требований и вхождение в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и достигшие высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов.

На этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора школы включает:

* массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.
* просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием занимающихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, освоения элементов технической подготовки, выполнения разрядных требований и результатов участия в соревнованиях.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза на каждом этапе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Для наиболее перспективных выпускников, может предоставляться возможность прохождение спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

*Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

*На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных

занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна.

3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.
Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.
Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.
Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены **на: развивающие, поддерживающие и восстановительные**.

*К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 часов.

*К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 часов.

*К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час) (таблица)

ОТДЕЛЕНИЕ: ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		ТРЕНИРОВОЧНАЯ					СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ			ВСМ
		1	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**5**	**1**	**5**	**1**
		4.5час	**6час**	**10час**	**12час**	**12час**	**14час**	**16час**	**16час**	**17 час**	**18час**	**18час**
1.	Теоретическая подготовка	10	10	20	20	20	20	15	15	15	15	15
2.	Практическая подготовка											
2.1.	Общая физическая подготовка	100	130	130	146	146	160	175	175	180	193	193
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	70	155	178	178	220	250	250	260	285	285
2.3.	Техническая подготовка	40	70	151	190	190	212	260	260	273	300	300
2.4.	Участие в соревнованиях, контрольные соревнования	12	20	30	40	40	50	60	60	80	70	70
3.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	30	30	40	50	50	50	45	45
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	12	12	12	12	14	14
6.	Контрольно – переводные испытания	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8	8
	Итого часов(2-6)	224	302	500	604	604	708	817	817	869	921	921
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**234**	**312**	**520**	**624**	**624**	**728**	**832**	**832**	**884**	**936**	**936**

3.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятийи соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены не имеющие медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- не допускать превышение максимального количественного состава группы;
- допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;
- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к учебно-тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности
. - подавать докладную записку в учебную часть организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
- тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;
- тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, **обязано**:

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- не опаздывать на учебно-тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров - преподавателей, медицинского(их) работника(ов),

*правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий,

*соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя;

- приступать к учебно-тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви. Входить на снаряды только в чистой спортивной форме.
- перед учебно-тренировочной работой проверять надежность крепления и исправность личного спортивного инвентаря и оборудования. Перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае не исправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру- преподавателю, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок;

* соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования (не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр). Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

* незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

* ставить в известность тренера-преподавателя о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

* бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

* следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.
* соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
* не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

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

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Тренировки и соревнования проводить при наличии 4 страхующих, находящимся по всем сторонам батута.

Во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

Батуты должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов - ширина 15 см., длина - 85-100 см. подкладка - ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении батутиста держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает батутиста на землю. При переходе к исполнению батутных упражнений без лонжи ученика необходимо первое время страховать. Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

* хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
* во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
* выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности прыгуна;
* при явной неуверенности или боязни прыгуна необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
* если прыгуну при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
* во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
* широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
* применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка - способность батутиста своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь - один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация - задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения;
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электро безопасности и пожаро безопасности. Следует не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения.

В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) или 2 (двух) страхующих, которые, соответственно, заменяют одного или двух страхующих, предоставляемых организатором соревнований. Вокруг батута не должно находиться более 4 (четырех) страхующих одновременно.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1 -го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

3.5 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются не эффекивными.**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

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

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств СФП, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Прыжки на батуте - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оцениваются по качеству показанной техники прыжков и синхронности (в синхронных прыжках), выполняемых в сложных и необычных условиях.

Спортсмены, специализирующиеся в прыжках на батуте должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Упражнения на батуте выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000- 4500 ккал. В связи этим, большое значение соблюдение правильного режима

питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки- 14%, жиры- 30%, углеводы – 56 %

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального организма для оценки тренированности прыгуна на батуте;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно- гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства. Такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и пр. физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная(резервная кровь), богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учёт и оценку учебно-тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств дает больший эффект.

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

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Личность развития детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств (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

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношение батутистов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых качеств.

Воспитательная работа в СШ проводится по единому с общеобразовательной школой и семьёй плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер- преподаватель составляет свой план.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на ученика. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь ввиду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих учащихся, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять поощрениями.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер-преподаватель должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера-преподавателя, должен любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтроля и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и пр.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитании умения проявлять волю, терпеть усталость и болевые ощущения.

В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, уметь мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методикой психорегулирующей тренировки со спортсменами нужно привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Специалист психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет батутисту использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных заня

3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками /одноклассниками /; уметь дать правильную оценку /в баллах / за выполнение акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер- преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, её содержанием, технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По окончании того или иного этапа подготовки учащиеся сдают зачёт на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать норму его проведения /урок по общепринятому плану/, составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный

материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдно проводить той или иной его части отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый учащийся должен также овладеть приёмами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачёта на звание «инстуктор-общественник» уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит учащихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

-судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими не менее, чем из 3-х человек (или 5) – в индивидуальных прыжках, 6 человек – в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оцениваются из 10 баллов. За допущенные ошибки, при выполнении упражнения, производятся сбавки:
- мелкие сбавки 0,1 балла
- значительные – сбавка 0,2 балла
- грубые – сбавка 0,3 балла
- максимальные, граничащие с невыполнением – сбавка 0,5 балла.

Учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков.

Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер - преподаватель привлекает учащихся для судейства соревнований учащихся предыдущего этапа обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценки за него присваивается звание судьи по спорту, т. е. по прыжкам на батуте

3.9. Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюко кортикостероиды.

Запрещенные методы:

– улучшающие кислородтранспортные функции;
– фармакологические, химические и физические манипуляции;
– генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

– первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
– второе нарушение: 2 года дисквалификации;
– третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте

Возрастные особенности развития физических качеств.

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества,

как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет.

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие -110 временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие - раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте приведены в таблице:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:
*На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.
*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на батуте;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.
*На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.
*На этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Рекомендуется использовать четыре вида контроля:
этапный, текущий, оперативный и самоконтроль

*Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март) и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь).

*Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных

тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

*Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе Аттестации тренера-преподавателя ационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся прыжками на батуте; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

4.4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода спортсменов по годам и этапам подготовки по виду спорта прыжки на батуте представлены в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10	с	не более		не более	

	м		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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	

2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более	не более
			15	15

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре на параллельных гимнастических скамьях		5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5 х 10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5 х 10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66 х 75 х 90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10

11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магнезница для рук	штук	1
18.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин "двойнойминитрамп", "двойнойминитрамп - командные соревнования",			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5 х 100 х 2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2

30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, Москва: приказ № 878 от 31.10.2022 г.
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, Москва: 19.01.2018г.
3. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Прыжки на батуте» Москва: 2012;
4. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
5. «Учебная программа дополнительного образования детей» Красноярск: 2008
6. Программа «Прыжки на батуте для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ ВСМ»