



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

«Согласовано»

Педагогический совет № 1

от 03.09.2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ № 2

Н.В.Коробкова

Пр.№ 79/1 от 03.09.2024 г.

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



Разработчики программы:

Коробкова Н.В. директор

Цубко С.Н., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Протасова С.А., тренер-преподаватель

Нижний Новгород

2024

Содержание

1. Общие положения

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебный план.

2.5. Календарный учебный график

2.6. Календарный план воспитательной работы.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля



4. Рабочая программа

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжки на батуте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878 (далее – ФССП).

Вид спорта «прыжки на батуте» – это вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр и предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформационной опоры и выполнения серии высоких сложно координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

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

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

Основными задачами Программы является:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

–овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

–получение обучающимися знаний в области прыжков на батуте, освоение правил вида спорта, изучение истории прыжков на батуте, опыта мастеров прошлых лет;

–формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

–систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

–воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

–повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

– осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

– подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по прыжкам на батуте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства устанавливаются с учетом требований ФССП и приведены в *Приложении №1*.

2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки планируется с учетом объема установленного в ФССП по виду спорта «прыжки на батуте» приведенного в *Приложении №2*.

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

-Учебно-тренировочные занятия.

Проводятся в форме групповых, индивидуальных, смешанных занятий.

При проведении учебно-тренировочных занятий применяются различные виды (формы) их проведения:

- индивидуальная: обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы учебно-тренировочных занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при

решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени. К недостаткам индивидуальной формы учебно-тренировочных занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся;

- групповая: имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении учебно-тренировочных занятий, взаимопомощи при выполнении упражнений или элементов. Однако эта форма проведения учебно-тренировочных занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к обучающемуся;

- фронтальная: группа обучающихся выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач, в частности при проведении разминки. При такой организации учебно-тренировочного занятия имеются хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к обучающимся, их самостоятельность;

- свободная: может использоваться обучающимися высокого уровня спортивной подготовки, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности стационарной и круговой:

- стационарная: обучающиеся выполняют упражнения на специально подготовленных (оборудованных) «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства. «Станции» могут быть оснащены специальным оборудованием, приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач,

возникающих в процессе занятия. Учебно-тренировочное занятие на «станциях» позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы учебно-тренировочных занятий.

- круговая: предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на разных «станциях». Упражнения на «станциях» подбирают таким образом, чтобы обучающийся последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения количества подходов и повторений, темпа работы и т.д.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) образовательной деятельности.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведен в *Приложении №3*.

- Спортивные соревнования.

- Спортивные соревнования в образовательном процессе являются

необходимым и важным элементом. В спортивных 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 спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Объем соревновательной деятельности с учетом требований ФССП приведен **Приложении №4.**

В спортивных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающихся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности обучающихся, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого, важнейшей задачей этих состязаний является подведение обучающегося к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки обучающегося, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. 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 и осуществлять отбор обучающихся в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающиеся должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МБОУ ДО СШ № 2 на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и

спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебный план.

Образовательный процесс ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели и приведен в *Приложении № 5*.

2.5. Календарный учебный график

Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебный график из расчета 52 недели.

Форма обучения – очная. Во время каникул и праздничных дней обучающиеся занимаются самостоятельной подготовкой.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	52 недели
Режим занятий	По утвержденному расписанию, еженедельный график тренировочных занятий по группам (утверждается директором после согласования с тренером-преподавателем)
Продолжительность занятий	60 мин
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки продолжительность каникул	Зимние каникулы – 31 декабря-8 января Летние каникулы – 20 июня-31 июля.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста и уровня подготовленности. Спорт – это поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов

социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов и тренеров-преподавателей.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, просмотр соревнований, их обсуждение, соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ, регулярное подведение итогов спортивной деятельности, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, посещение выставок, тематические беседы, проведение Дней здоровья, выступление обучающихся на различных районных и городских мероприятиях, поздравления с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в *Приложении № 6*.

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России и общероссийских федераций по видам спорта. В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб; все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения (тренеры-преподаватели СШ № 2) несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в видах спорта, развиваемых в МБОУ ДО СШ № 2. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц,

проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Пункт 19.4.3 раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в МБОУ ДО СШ № 2 разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких 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 фэйр-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.

План антидопинговых мероприятий приведен в *Приложении № 7*.

На официальном сайте РУСАДА <http://rusada.ru/> можно посмотреть информацию о:

- Общероссийских антидопинговых правилах (утв. Министерством спорта РФ от 24.06.2021г. № 464);
- Всемирном антидопинговом кодексе (редакция от 01.01.2021г.);
- Обзоре основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе;
- Запрещенном списке (актуальная версия) и т.д.

Для спортсменов 14 лет и старше по ссылке <https://course.rusada.ru/> доступен Антидопинговый онлайн-курс. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами, тренерами-преподавателями и персоналом МБОУ ДО СШ № 2.

Самостоятельно пройти проверку медицинских препаратов спортсменам\.

Тренерам-преподавателям и родителям можно на сайте по ссылке <http://list.rusada.ru/>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки в прыжках на батуте является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в прыжках на батуте терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений прыжков на батуте, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на спортивных соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по прыжкам на батуте, участия в судейских семинарах, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе спортивных соревнований организации в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Спортивная судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». Судейская категория присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

План инструкторско-судейской практики по этапам спортивной подготовки

приведен в *Приложении № 8* и *Приложении № 9*.

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

Медико-биологический контроль в прыжках на батуте

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям прыжками на батуте, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий учащихся; профилактика травм и заболеваний; организация лечения учащихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического

развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние лиц, проходящих спортивную подготовку – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестируемых биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестируемые биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль функционального состояния организма в условиях учебно-тренировочного мероприятия можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять их окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Восстановительные средства

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере,

утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. *Приложение 10.*

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и

участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Система оценки результатов освоения Программы:

Промежуточная аттестация

Физическая подготовка - сдача контрольных нормативов (все нормативы - сдано);

Теоретическая подготовка - вопросы по теоретической подготовке в виде беседы «вопрос-ответ» с обучающимися во время тренировочного занятия. Ответ на 1 вопрос - сдано;

Техническая подготовка – участие обучающихся в спортивных соревнованиях согласно ФССП (протоколы соревнований) и достижение соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнить, подтвердить спортивный разряд в соответствии с ЕВСК и ФССП).

Контрольные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в *Приложениях 11-14*.

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

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

1. Этап 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.
2. Учебно-тренировочный этап (этап 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 спортсменов.
3. Этап 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 спортсменов.

Примерный программный материал для практических занятий по спортивным дисциплинам:

- «двойной мини трамп»
- «акробатическая дорожка»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определенного

возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

*ЭЛЕМЕНТ	Нп 1	Нп 2	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ТГ 5	ССМ 1	СС М2	ССМ 3	ССМ 3
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2412	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								
2141-С		1	3	4								
2141-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215		1	4									
217-Г			1	2	4							

217-C				1	3	4							
2181-Г			1	2	3	4							
2181-C				1	2	3	4						
2183-Г					1	2	3	4					
311	4												
3111	4												
3112	1	4											
3113	1	4											
313	1	3	4										
314-Г	1	4											
314-C		2	4										
314-П		1	4										
3142		1	2	4									
3144				1	2	3	4						
3146						1	3	4					

1404-4			1	4								
241	4											

243		1	2	4								
211	4											
2411	4											
2412		1	4									
2413			4									
2111	4											
2112		1	4									
2113			1	4								
213		2	4									
214-Г	1	4										
214-С		1	4									
2141-Г		1	2	4								
2141-С			1	4								
2141-П			1	2	4							
2143				1	4							
2145						1	2	3	4			
215			1	4								
217-Г				1	3	4						
217-С					2	3	4					
2181-Г				1	2	4						
2181-С					1	2	4					
2183-Г						1	3	4				
2183-С						1	2	3	4			
2185-Г								1	2	3	4	
2185-С									1	2	4	
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-С 2+1								1	2	3	4	
2183-П 2+1									1	3	4	

21(12)1-Г											1	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									
313		2	4									
314-Г	2	4										
314-С	1	2	4									
314-П		1	2	4								
3142		1	2	4								
3144			1	1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315			1	2	4							
318-Г			1	2	3	4						
318-С				1	2	2	3	4				
318-П							1	2	4			
3182-Г 1+1						1	2	4				
3182-С 1+1							1	3	4			
3184-Г 1+3								1	2	3	4	
3184-С 1+3									1	2	3	4
3184-Г 2+2								1	2	3	4	
3184-П 2+2									1	2	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						

2351			1	4									
2353				1	2	3	4						
2355							1	2	3	4			
2391									1	2	3	4	
222	4												
2231			1	4									
2271				1	2	3	4						
322	4												
3221	4												
3222	1	4											
3223		2	4										
324		1	2	4									
325-Г		1	2	4									
325-С			1	3	4								
325-П				1	2	3	4						
3252					1	2	4						
329									1	2	3	4	
332	4												
3321	4												
333	1	4											

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

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

ПРЫЖКИ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

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

так и для женщин.

Мужчины

*ЭЛЕМЕНТ	Возраст (лет)												
	СОСКОК	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16- 17	17 +
Прыжок в группировке		2	3	4									
	Прыжок в группировке	2	4										
Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с												
	½ ВИНТОМ												

		1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
41o			1	2	2	3	4						
	41o		1	2	3	4							
41<			1	2	2	3	4						
	41<		1	2	3	4							
41/			1	2	2	3	3	4					

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

	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				
800/				1	1	2	2	3	4				
	800/			1	2	2	3	4					
811o						1	2	2	3	3	4		
	811o					1	2	2	3	4			
811<							1	1	2	2	3	4	
	811<						1	2	2	3	4		
813o								1	2	2	3	3	4
	813o							1	2	2	3	4	
813<									1	2	3	3	
	813<								1	2	3	4	
815<										1	2	2	3
	815<									1	2	3	4
822o								1	2	2	3	3	4
	822o							1	2	2	3	4	
822/										1	2	3	3

	805<												1
821o								1	1	2	2	3	4
	821o							1	2	2	3	4	
821<									1	2	2	3	3
	821<								1	2	2	3	4
821/												1	2
	821/										1	2	3
823<													1
	823<												1
12001o													1
	12001o											1	1
12001<													
	12001<												1
4o			1	2	3	4							
	4o	1	2	3	4								
4<			1	2	3	4							
	4<	1	2	3	4	4							
4/				1	2	3	4						
	4/		1	2	3	4	4						
42				1	2	3	4						
	42		1	2	3	4	4						
44					1	2	3	4					
	44			1	2	3	4	4					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o						1	1	2	2	3	4		
	800o					1	2	2	3	4			
800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/							1	1	2	2	3	4	

	800/							1	2	2	3	4		
811o										1	2	2	3	3
	811o									1	2	2	3	4
811<											1	1	2	2
	811<										1	2	2	3
813o												1	2	2
	813o											1	2	2
813<														1
	813<													1
815<														1
	815<													1
822o												1	2	2
	822o											1	2	2
822/														1
	822/													1
833/														1
	833/													1
12101o														
	12101o													
12101<														
	12101<													

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

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих летобучения. Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте.

ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

Название элемента	Возраст (лет)											
	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14	14 – 15	15 – 16	16 – 17	17 +
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4		2							
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4					

Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	4										
кувырок назад	2	3	4									
мостик	2	4										
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперед Г	1	2	4									
Переворот вперед	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2		4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 вин.				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810o					1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o				1	1	2	2	2	3	3	4	

Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

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

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

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – вооружение обучающегося определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся вопросы техники упражнений прыжков на батуте, методики обучения, правил соревнований.

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место прыжков на батуте в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по прыжкам на батуте. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

2. История развития и современное состояние прыжков на батуте

Истоки прыжков на батуте, история развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития прыжков на батуте.

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям в прыжках на батуте

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая тактическая подготовка спортсменов

Сущность психологической и тактической подготовки, их значение, задачи. Характеристика видов предстартовых состояний и методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. *Средства, виды и формы спортивной тактики, особенности их применения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.* Сущность и назначение идеомоторной и психорегулирующей тренировки. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнения. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности

тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

11. Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

12. Режим, питание и гигиена спортсменов.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации по режиму дня. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

13. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Примерный план теоретической подготовки представлен в *Приложении 17*.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в прыжках на батуте предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсменов высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к

психике батутистов, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, прыжками на батуте. Специальная психическая подготовленность обучающихся предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменов;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в прыжках на батуте включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсменка, занимающегося прыжками на батуте на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации его жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана учебно-тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных – в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки обучающихся позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и пост соревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умения регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить обучающегося к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального),

создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет, как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) – передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.

6. Метод упражнений.

7. Модельные тренировки.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (*Приложение 18*).

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.

Важно с самого начала занятий прыжками на батуте воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом

России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995.–31с
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выщашкола. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н.,Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
5. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
6. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
7. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
8. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

10. Караваяева И. В., Москаленко А. Н., Пиллюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.
11. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
12. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
13. Макаров Н.В., Пиллюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пиллюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.
14. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
16. Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Особенности мотивационно-соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - С. 110 – 116.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
21. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.
22. Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
23. Пиллюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
24. Пиллюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгунов. - Физическая

- культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 - 12.
25. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
 26. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение:Метод. рекомендации.-М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
 27. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе (действующие).
 28. Протоколы всероссийских и международных соревнований по прыжкам на батуте.
 29. Скаун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь:, 1990. – 222 с.
 30. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
 31. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев:Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
 32. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]:учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
4. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России –www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
8. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
9. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
10. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
11. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1*

*максимальная наполняемость – в соответствии Приказом Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 №392)

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начально й подготов ки		учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыш е года	До трех лет	Свыше тре х лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10- 12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	520- 624	624- 832	832- 936

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

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

Годовой учебный план

№п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	155-185	185-255	188-225	225-300	300-340	340-316
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)						
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	67-108	108-141	314-377	377-503	503-558	558-887
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)				↷		
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12-19	19-20	18-22	22-29	29-38	38-45
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)						
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248
4.	Иные виды учебной деятельности:						
	Инструкторская и судейская практика.				+	+	+
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	+	+	+	+	+	+

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя; - проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренера-преподавателя.	В течение года
1.3.	Беседы, игры и т.д.	- беседа тренеров–преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера-преподавателя; - беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом; - профориентационная игра «День	В течение года

		самоуправления»; - сочинение-размышление на тему «Важные качества тренера-преподавателя», «Я – тренер»; - посещение обучающимися мастер-классов, - посещение обучающимися Дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	
2.	Здоровье сбережение		
	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; - беседа о здоровье «ЗдОрово быть здоровым».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма; оптимальное питание с учетом вида спорта;	В течение года
2.3	Проведение родительских собраний	Здоровое питание, режим дня, восстановительные мероприятия.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, региону Российской Федерации.		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	День народного единства. Беседы на тему: - «Одина за всех и все за одного»; - «Когда мы едины – мы непобедимы»; - о великих спортсменах - участниках Великой отечественной войны. Встречи:	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- с ветеранами военных действий; - со спортсменами МСМК, ЗМС; Уроки патриотизма. Мероприятия по выбранной исторической дате России (каждый год разные исторические даты).	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления Воспитание человека – творца, создателя		
4.1.	Теоретическая подготовка	Теоретические занятия по: - видам искусства, входящим в вид спорта «художественная гимнастика»: музыка, театр, танец, цирковое искусство; - методике постановки гимнастических композиций; - правомерному поведению болельщиков; - расширению общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Постановка мини-композиций на заданную тренером-преподавателем тему. Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических предметов. Костюмированные, театрализованные танцевально-музыкальные конкурсы с привлечением родителей.	В течение года
5.	Другое направление работы Воспитание коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России.		

	Создание собственных традиций Учреждения.		
5.1.		<p>Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.</p> <p>Туристические походы.</p> <p>Родительские собрания.</p> <p>Мероприятия, посвященные выпуску обучающихся из спортивной школы.</p> <p>Торжественное вручение наград, поощрений.</p>	В течение года

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАСА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса наТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе
(этапе углубленной специализации) свыше трех лет

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на различных должностях	2
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	2
3.	Этика поведения спортивных судей	2
4.	Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи	2
5.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	4
	Итого часов	12

План инструкторской и судейской практики на этапе
совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на должностях главной судейской коллегии	3
2.	Должностные обязанности главного судьи соревнований	3
3.	Должностные обязанности членов секретариата соревнований	3
4.	Должностные обязанности главного секретаря соревнований	3
5.	Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья»	3
6.	Изучение компьютерной программы FIG по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов	3
7.	Особенности оформления медицинской заявки для участия в соревнованиях	2
8.	Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на линии, судьи на музыке.	4
9.	Проведение учебно-тренировочного занятия	4
	Итого часов	28

Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Прохождение медицинского осмотра у педиатра в поликлинике по месту прикрепления с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий прыжками на батуту	один раз в год
2.	Предоставление справки о результатах анализа на энтеробиоз/я/г из поликлиники	один раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям прыжками на батуте	1-2
5.	Оценка перспективности занятий ребенка прыжками на батуте	1-2
6.	Оценка функционального состояния обучающегося	1-2
7.	Контроль переносимости нагрузок в занятии	1-2
8.	Беседа по гигиене	1-2
	Итого часов	6

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1-5 годовобучения

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	2 раза в год
2.	Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	1 раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-3
5.	Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе.	2-3
6.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок	2-3
7.	Проведение лечебных и профилактических мероприятий	2-3
8.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию	2-3
	Итого часов	10-12

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	2 раза в год
2.	Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	1 раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-4
5.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки	2-4
6.	Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий	2-4
7.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма	2-4
8.	Изучение и применение средств и методов восстановления	2-4
9.	Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами	2-4
10.	Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	2-4
11.	Организация лечения обучающегося	по необходимости
12.	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний	2-4
	Итого часов	16-24

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самомассаж 2. Витамин С 3. 20-30 мл настоя шиповника 4. Установка на тренировку, положительный фон 5. Самонастройка
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональное построение тренировочного занятия 2. Разнообразие средств и методов тренировки 3. Адекватные интервалы отдыха 4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию 5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы 6. Идеомоторная тренировка
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Непродолжительный контрастный душ 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия 4. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки

После 1-й тренировки (день)	1. Теплый душ 2. Общий массаж 3. Дневной сон
После 2-й тренировки (вечер)	1. Успокаивающий душ или ванна 2. Успокаивающий массаж 3. Психорегулирующая тренировка 4. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия 5. Ночной сон
1 или 2 раза в неделю	1. Баня: паровая или сауна 2. Свободное плавание в бассейне
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

Педагогические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональное распределение нагрузок на учебно-тренировочном занятии	+	+	+
2.	Создание четкого ритма учебно-тренировочного занятия	+	+	+
3.	Создание оптимального режима учебно-тренировочного процесса	+	+	+
4.	Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных	+	+	+
5.	Соблюдение рациональной последовательности упражнений. Чередование нагрузок по направленности	+	+	+
6.	Использование упражнений для активного отдыха	+	+	+
7.	Использование упражнений на расслабление и восстановление дыхания	+	+	+
8.	Использование корригирующих упражнений для позвоночника и стоп.	+	+	+

Гигиенические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональный и стабильный распорядок дня	+	+	+
2.	Ночной полноценный сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям	+	+	+
3.	Сбалансированное 3-4х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона	+	+	+
4.	Гигиенические процедуры	+	+	+
5.	Соответствие спортивной одежды и спортивного инвентаря условиям учебно-тренировочного режима	+	+	+

Психологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования Спортивного мастерства
1.	Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия	+	+	+
2.	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочному процессу	+	+	+
3.	Организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия	+	+	+
4.	Переключение внимания, мыслей	+	+	+
5.	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы	+	+	+
6.	Идеомоторная тренировка		+	+

7.	Психорегулирующая тренировка		+	+
8.	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров		+	+

Фармакологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии	+	+
2.	Специализированное питание: питательные смеси, соки, спортивные напитки	+	+
3.	Витамины и минеральные вещества	+	+
4.	Адаптогены растительного происхождения	+	+
5.	Адаптогены животного происхождения	+	+
6.	Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	+	+

Физиотерапевтические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий)	+	+
2.	Ванны: хвойная, жемчужная, солевая	+	+
3.	Баня 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут, не позднее, чем за 5 дней до соревнований	+	+
4.	Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный	+	+
5.	Гидромассаж, гидропроцедуры, плавание	+	+
6.	Спортивные растирки	+	+
7.	Аэризация, кислородотерапия, баротерапия	+	+
8.	Электросветотерапия: динамические токи, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение	+	+

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса нависокой 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 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется 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 бедра)	см	не менее		не менее	
			15		15	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девуши
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
				9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
				5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 5x10м	с	не более	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных

				видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈200	ноябрь	Индивидуальный план

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь 2	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

				<p>спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>2</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до первого года обучения (4,5 часов)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	155	13	12	13									
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	67	5	5	6	6	5	4	5	5	7	6	6	7
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12		1	2									
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	234	18	18	20	20	19	18	19	19	21	20	20	22
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения
(6 часов)(НП-1)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	185	16	15	16	16	16	15	15	15	15	15	16	15
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	108	7	8	9	8	9	9	9	10	10	10	9	10
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	312	24	25	27	26	26	25	25	26	27	27	27	27
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (8 часов)
(НП-2)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	255	21	21	22	22	21	21	21	21	21	22	21	21
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	141	10	11	12	11	12	11	12	12	12	12	13	13
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	20	1	2	1	1	1							
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)						↷							
	Общее количество часов в год	416	32	34	36	35	35	34	35	35	35	35	35	35
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
до трех лет обучения (12 часов)
(ТГ-1)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	225	19	18	19	19	19	19	19	18	18	19	19	19
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	377	29	29	32	32	32	31	31	32	32	32	32	33
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	1	2	1									
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)						↻							
	Общее количество часов в год	624	49	49	53	53	53	52	52	52	52	53	53	53
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
до трех лет обучения (14 часов)
(ТГ-2 и ТГ-3)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	260	22	21	22	22	22	22	21	22	22	22	21	21
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка	434	31	37	38	37	36	35	36	36	36	37	37	38
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	34	3	2	3	2								
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	728	56	60	63	62	61	60	60	61	61	62	61	61
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
свыше трех лет обучения (16 часов)
(ТГ-4)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	300	28	28	29	29	29	28	28	28	28	29	28	28
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	503	33	37	40	38	38	37	38	38	37	38	40	40
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	29	3	4	4	3	3							
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	832	64	68	72	70	70	68	69	69	69	71	71	71
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.				+	+	+				+			+
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
(18 часов)(ССМ-1, ССМ-2 и ССМ-3)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Физическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)	340	26	26	28	28	26	30	30	30	28	28	30	30
	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)													
2.	Техническая подготовка (самостоятельная подготовка)	558	39	43	49	49	49	49	47	45	48	47	46	47
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)													
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	38	3	4	3	4	3							
	Промежуточная аттестация (беседа, опрос)													
	Общее количество часов в год	936	68	72	80	80	78	82	80	78	80	78	80	80
4.	Иные виды учебной деятельности:													
	Инструкторская и судейская практика.				+	+	+				+			+
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.		+							+				

Примерный план теоретической подготовки батутистов

Содержание занятия	Расчет учебных часов по группам											
	Этап НП		Тренировочный этап					Этап ССМ			Этап ВСМ	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год		
Физическая культура и спорт в России		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
История развития и современное состояние прыжков на батуте	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Строение и функции организма человека	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5
Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Основы техники и методика обучения упражнениям прыжков на батуте	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
Методика проведения тренировочных занятий			0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая и тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Основы музыкальной грамоты	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах			0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Планирование и учет в тренировочном процессе			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1
Режим, питание и гигиена батутистов	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь		0,5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Зачеты			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего:	4	6	12	13	14	14	15	16	15	14	14	14

Психологическая подготовка непосредственно передсоревнованиями и в дни соревнований

<p>Перед соревнованиями за 7-10 дней</p>
<p style="text-align: center;">Установка спортсменов на участие в соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уверенность в своих силах • Стремление до конца и уверенно бороться за победу • Оптимальный уровень эмоционального возбуждения • Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний
<ul style="list-style-type: none"> • Способность произвольно управлять своими действиями, поведением
<p>Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую суммубаллов</p>
<p>За 1 день до соревнований</p>
<p>Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в снопоподобном состоянии (и так все дни соревнований)</p>
<p>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</p>
<p>Придя в спортивный зал спортсмены должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Настрой должен быть на успех, а не на избежание неудач. Спортсмены должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка индивидуальная, подготавливающая спортсменов на работу. Затем проделать все сложные элементы и связки.</p>
<p>Саморегуляция Каждый из спортсменов должен задать себе 5</p>
<p>вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто) • Какова мимика? • Как я дышу? • Какой у меня пульс? • Нет ли дрожи?
<p>После разминки спортсмены должны мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя</p>
<p>После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду</p>

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп»,			

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	3	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	–	–	3	1	3	1

