

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Отделение физкультурно-спортивного образования**

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 25.04.2024г

Утверждаю  
Директор ГАНОУ СО  
«Дворец молодёжи»\_ А.Н.Слизько  
Приказ № 524-д от 25.04.2024г.

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
ТЭ-5**

**Автор составитель дополнительной  
образовательной программы:**  
Кухта Т.А., методист ОФСО

**Разработчик рабочей программы**  
Бордукова А.Ф., тренер-преподаватель

Екатеринбург  
2024

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Пояснительная записка</b> .....   | 3  |
| <b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»</b> ..... | 4  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....              | 5  |
| 2.2. Объем программы по виду спорта «Прыжки на батуте».....   | 6  |
| 2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....           | 7  |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....  | 10 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы .....   | 11 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                      | 12 |
| 2.7. План инструкторской и судейской практики .....   | 12 |
| 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                             | 13 |
| <b>3. Система контроля</b> .....  | 16 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы.....   | 16 |
| 3.2. Оценка результатов освоения программы .....  | 17 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....  | 17 |
| <b>4. Учебная составляющая по виду спорта «Прыжки на батуте»</b> .....  | 19 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по тренировочному этапу спортивной подготовки .....                  | 19 |
| 4.2. Учебно-тематический план .....   | 24 |
| <b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....                             | 26 |
| <b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....                               | 27 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы.....  | 27 |
| 6.2. Информационно-методические условия реализации программы.....   | 27 |

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи по спортивным дисциплинам: индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования, синхронные прыжки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878 (далее – ФССП) и зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71350 от 05 декабря 2022 г., а также Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

**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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных.

**Основными задачами Программы** является:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "прыжки на батуте";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки на батуте";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования вид спорта «Прыжки на батуте» ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» для обучающихся, успешно сдавших контрольные испытания для

зачисления в соответствии с правилами приема, перевода по программам ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Краткая характеристика вида спорта «Прыжки на батуте»**

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 сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Упражнение на батуте характеризуется высокими, непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Спортсмены должны демонстрировать разнообразие элементов с хорошей координацией, позами тела, техникой и с сохранением высоты прыжков.

Соревнования по прыжкам на батуте вошли в программу Олимпийских игр в Сиднее 2000 года. В соревнованиях, проводимых под контролем международной федерации гимнастики (ФИЖ) и федерации прыжков на батуте России (ФПБР) разыгрываются 8 комплектов медалей: индивидуальные прыжки на батуте (мужчины и женщины), синхронные прыжки на батуте (мужчины и женщины), прыжки на двойном мини-трампе (мужчины и женщины), прыжки на акробатической дорожке (мужчины и женщины).

В целом прыжки на батуте - это вид спорта, в котором сложнейшие двигательные действия выполняются в относительно постоянных условиях, где мастерство прыгуна оценивается по нескольким основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность.

Постоянные условия выполнения прыжков определяют правила соревнований, которыми установлены стандартные требования к батуту;

Прыжки на батуте являются постоянно прогрессирующим видом спорта в связи со специфической и постоянной необходимостью овладения новыми прыжками повышенной сложности и высоким значением фактора новизны в спортивной подготовке прыгуна. Координационная сложность каждого прыжка определяется присущим ему коэффициентом сложности.

Наличие и количество в комбинации различных сальто без поворотов вокруг продольной оси, с поворотами, а также с комбинированными вращениями устанавливается для различных разрядов правилами соревнований, требованиями к

произвольным и финальным программам. На соревнованиях оценивается как качество выполнения прыжков, так и композиционное построение целостного упражнения.

Основными признаками современных соревновательных комбинаций и прыжковых композиций являются их специфическая ритмичность, оригинальность, двигательная насыщенность как трюкового рискованного прыжка в короткой комбинации (двойной мини-трамп), так и группы элементов в длинной композиции (индивидуальные и синхронные прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке). Элементом считается каждый отдельный прыжок, имеющий законченную двигательную структуру.

**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 по виду спорта «прыжки на батуте».**

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки и должно принять участие в индивидуальном отборе для зачисления в группы, не имея медицинских противопоказаний к занятиям прыжками на батуте, с первой функциональной группой здоровья, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины в соответствии с правилами приема, перевода по программам ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышая разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы согласно следующей таблицы:

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|---|-------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 8-12  | 4                       |

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных физиологических, психологических особенностей, степени физической и технической подготовленности занимающихся.

## **2.2. Объем программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»**

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Таблица 2

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки                           |      |      |      |      |
|---------------------------|--|------|------|------|------|
|                           | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |      |      |      |      |
|                           | ТЭ-1   | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Количество часов в неделю | -  | -    | -    | -    | 15   |
| Общее количество          | -  | -    | -    | -    | 780  |

|             |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|
| часов в год |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

В период карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды занятий.

- **учебно-тренировочные мероприятия** – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием м спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

Таблица 3

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|---|---|---|
|   |   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | 14  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 14  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 14  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   |
| 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   |

спортивные соревнования

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки                        |      |      |      |      |
|------------------------------|---|------|------|------|------|
|                              | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |      |      |      |      |
|                              | ТЭ-1  | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Контрольные                  | -   | -    | -    | -    | 1    |
| Отборочные                   | -   | -    | -    | -    | 2    |
| Основные                     | -   | -    | -    | -    | 2    |



Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся согласно ФССП по виду спорта «прыжки на батуте»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным паном межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Контрольные* соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные* соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными* соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования

Спортивные соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные, которые состоят из двух произвольных упражнений (оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета, горизонтального перемещения на сетке, и коэффициента трудности всех 10 элементов), в результате спортсмена идет лучшее исполнение 1го из двух выполненных упражнений; полуфинальные и финальные соревнования, состоящие лишь из одного произвольного упражнения- соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на

половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одинаковую сторону.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного и пассивного отдыха.

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

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

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

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

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

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

Таблица 5

| № п\п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки   |      |      |      |      |
|-------|-----------------|---|------|------|------|------|
|       |                 | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)                        |      |      |      |      |
|       |                 | ТЭ-1  | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
|       |                 | Недельная нагрузка в часах  |      |      |      |      |
|       |                 | -   | -    | -    | -    | 15   |
|       |                 | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |      |      |      |      |
|       |                 | -   | -    | -    | -    | 3    |

|                              |   | Наполняемость групп (чел) |   |   |   |     |
|------------------------------|---|---------------------------|---|---|---|-----|
|                              |   | -                         | - | - | - | 1-4 |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | -                         | - | - | - | 150 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | -                         | - | - | - | 170 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                         | - | - | - | 32  |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | -                         | - | - | - | 260 |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | -                         | - | - | - | 22  |
|                              | Теоретическая подготовка                          | -                         | - | - | - | 12  |
|                              | Психологическая подготовка                        | -                         | - | - | - | 22  |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика               | -                         | - | - | - | 66  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия.    | -                         | - | - | - | 16  |
|                              | Восстановительные мероприятия                     | -                         | - | - | - | 2   |
|                              | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -                         | - | - | - | 28  |
| Общее количество часов в год |   | -                         | - | - | - | 780 |

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

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### **Направление работы /мероприятия (в течение года):**

1. Профориентационная деятельность: Судейская и инструкторская практика;

2. Здоровьесбережение: Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и отдыха;

3. Патриотическое воспитание обучающихся: теоретическая и практическая подготовка Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия;

4. Развитие творческого мышления: семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся.

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

Таблица 6

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|---|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов (беседа)<br>2.Как повысить результаты без допинга (групповая дискуссия)<br>3.Психологические последствия допинга (лекция)<br>4.Этическая сторона проблемы: допинг, как обман (групповая дискуссия)<br>5.Антидопинговые правила (мастер-класс)<br>6.Процедура допинг контроля (семинар)<br>7. Как выявляют допинг и наказывают нарушителя (лекция) | В течение года   | Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы, мультимедиа-презентации, тематические фильмы, создание плакатов социальной рекламы, подготовка информационного материала (стенгазеты, коллаж, памятки и т.п.)<br>Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах.<br>В различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам) |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила прыжков на батуте, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Решение этих задач 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. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе

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

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) до трех лет этапе судейская и инструкторская практика не предусмотрены.

Таблица 7

| Группа             | Содержание   | Средства  |
|--------------------|--|---|
| ТЭ (свыше 3-х лет) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на различных должностях</li> <li>2. Должностные обязанности спортивного судьи</li> <li>3. Этика поведения спортивных судей</li> <li>4. Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи</li> <li>5. Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия</li> </ol> | Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня. |

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

**Медицинские, медико-биологические мероприятия** направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договора на предоставление медицинских услуг, согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебное обследование включает: анамнез, внешний осмотр, ЭКГ, рентгеноскопию грудной клетки, клинический анализ крови и мочи, обследование специалистов (хирурга, невролога, отоларинголога, окулиста, стоматолога и гинеколога). По медицинским показаниям возможна консультация других специалистов.

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

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения**

1. Прохождение углубленного медицинского осмотра 1 раз в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематически занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
6. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок;
7. Проведение лечебных и профилактических мероприятий;
8. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию.

### **Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### *Тренировочные средства восстановления:*

- ✓ рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- ✓ рациональное построение тренировочного занятия;

- ✓ постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- ✓ разнообразие средств и методов тренировки;
- ✓ переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- ✓ чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- ✓ изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- ✓ оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- ✓ оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- ✓ оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ упражнения для активного отдыха и расслабления;
- ✓ дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

1. создание положительного эмоционального фона тренировки;
2. переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
3. внушение;
4. психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления: Гигиенические средства:*

1. водные процедуры закаливающего характера;
2. душ, теплые ванны;
3. прогулки на свежем воздухе;
4. рациональные режимы дня и сна, питания;
5. витаминизация;
6. тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- ✓ душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ✓ ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- ✓ бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ✓ ультрафиолетовое облучение;
- ✓ аэризация, кислородотерапия;
- ✓ массаж
- ✓

| Время применения                        | Мероприятие   |
|---|---|
| Перед тренировками                      | Самомассаж; Установка на тренировку, положительный фон; Самонастройка.  |
| Во время тренировок                     | Рациональное построение тренировочного занятия;<br>Разнообразие средств и методов тренировки;<br>Адекватные интервалы отдыха;<br>Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию;<br>Самоуспокоение, самоодобрение;<br>Идеомоторная тренировка. |
| После зарядки или 1-й тренировки (утро) | Непродолжительный контрастный душ;<br>Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков;<br>Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия;<br>Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки.                             |
| После 1-й тренировки (день)             | Теплый душ;<br>Общий массаж;<br>Дневной сон.  |
| После 2-й тренировки (вечер)            | Успокаивающий душ или ванна;<br>Успокаивающий массаж;<br>Психорегулирующая тренировка;<br>Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия;<br>Ночной сон.  |
| 1 или 2 раза в неделю                   | Баня: паровая или сауна;<br>Свободное плавание в бассейне.  |

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

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 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 нарушать их;
- ✓ 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.

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

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

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

Таблица 9

| № п.п.                                   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив        |                 |
|--|---|-------------------|-----------------|-----------------|
|  |   |                   | юноши           | девушки         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                   |                 |                 |
| 1.1.                                     | Челночный бег 3-10м                         | с                 | не более<br>9,8 | не более<br>9,7 |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее<br>125 | не менее<br>120 |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание                       | кол-во раз        | не менее        | не менее        |

|   |  |   |  |               |
|---|--|---|--|---------------|
|   | рук в упоре лежа на полу   |   | 12                                     | 8             |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | кол-во раз  | не менее<br>4                          | не менее<br>- |
| 1.5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | кол-во раз  | не более<br>-                          | не более<br>9 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |  |               |
| 2.1.  | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с   | кол-во раз  | не менее<br>15                         |               |
| 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. | см  | не менее<br>45                      40 |               |
| 2.3.  | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  | кол-во раз  | не менее<br>15                      14 |               |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях   | кол-во раз  | не менее<br>5                          | не менее<br>- |
| 2.5.  | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)  | см  | не более<br>10                         |               |
| 2.6.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях, ноги на полу  | количество раз  | -                                      | 5             |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |  |               |
| 3.1.  | Период обучения спортивной подготовки (до трех лет)  | <b>Спортивные разряды:</b><br>«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд» |  |               |
| 3.2.  | Период обучения спортивной подготовки (свыше трех лет)   | <b>Спортивные разряды:</b><br>«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                    |  |               |

#### **4. Учебная составляющая программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

###### **Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке по каждому этапу спортивной подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Краткий обзор развития прыжков на батуте;
3. Краткие сведения о развитии и строении организма человека;
4. Прыжки на батуте, как средство формирования здорового образа жизни;
5. Гигиена, режим и питание спортсмена;
6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры по предупреждению травматизма;
7. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте;
8. Физическая подготовка батутистов;
9. Техническая подготовка батутистов;
10. Психологическая подготовка батутистов;
11. Прыжки на батуте и воспитание личности.
12. Допинг.

###### **Физическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером (тренером-преподавателем) по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

###### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег,

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

**Общеразвивающие упражнения.** Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. 73 Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

**Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.** Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы. **Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.** **Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств:** с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

### **Упражнения для развития специальных физических качеств:**

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

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

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

### **Упражнения на перекладине**

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха. Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа из виса стоя,

вис согнувшись, сгибая ноги, из вися стоя сзади, вис согнувшись. Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой. Движения махом вперёд. Из вися стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади, махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок. Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом. Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой. Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой. Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём право (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетания упражнений.

### **Специальная двигательная подготовка:**

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### **Специальная прыжковая подготовка:**

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

### **Прыжки на акробатической дорожке**

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист- кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из

нескольких кувырков. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку. Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом. Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк. Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись. Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, акробатической дорожке. Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, акробатической дорожке.

### **Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)**

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков. Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

### **Техническая подготовка**

### **Прыжки на батуте**

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**1-й год обучения** Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трех прыжков.

**2-й год обучения** Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

**3-й год спортивной подготовки** Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

#### 4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

##### Учебно-тематический план

Таблица 10

| Этап спортивной подготовки                                | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|---|---|-----------------------------|------------------|--|
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b>            |                  |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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          | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>  |
|   | 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                                      | $\approx 70/107$ | 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                     | $\approx 70/107$ | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | $\approx 70/107$ | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                      |
|  | Психологическая подготовка  | $\approx 60/106$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | $\approx 60/106$ | 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   | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и   |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | обязанности участников<br>спортивных соревнований.<br>Правила поведения при<br>участии в спортивных<br>соревнованиях. |
|--|--|--|--|---|

## **5. 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 учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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».

**Тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 год; спортивная специализация 3,4,5 года)

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»**

### **6.1. Материально-технические 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 питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Информационно-методические условия реализации программы**

#### **Список литературных источников:**

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.
2. 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).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт,

2009. - 200 с.

5. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.

6. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.

7. Макаров Н.В., Пилюк 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. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.

8. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.

10. Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Особенности мотивации 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.

11. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. -М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. : ил..

15. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.

16. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

17. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. –

Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.

18. Пиллюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 - 12.

19. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

20. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. -М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.

21. Протоколы всероссийских и международных соревнований по прыжкам на батуте.

22. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

#### **Список Интернет-ресурсов:**

1. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
2. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The64 International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG -European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
5. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
8. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.