Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр олимпийской подготовки № 1»

Рассмотрено на заседании
тренерского-преподавательского совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

Протокол № 1
«12» 01 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»

_____ В.В. Самургашев

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

Срок реализации: без ограничения
Авторы – разработчики:
С.А. Евсина – зам. директора по учебно-спортивной работе
Е.С. Линникова – ст. инструктор-методист

г. Ростов-на-Дону
2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**прыжки на батуте**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по прыжкам 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 31.10.2022 № 878 [1] (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем Программы 936 часов в год.

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;

учебно-тренировочные мероприятия:

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	18	18

[1] (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2022, регистрационный № 878).

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
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	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	1	1

Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-23	16-20
3.	Спортивные соревнования (%)	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-54	50-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	8-14	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

на 936 часов

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	10	10	13	10	10	10	10	10	10	10	10	12	125
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	14	10	204

Техническая подготовка	31	41	41	41	41	41	30	30	30	30	30	21	407
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
Тактическая подготовка	11	11	11	11	21	21	20	20	11	11	11	11	170
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
Всего Объем нагрузки в часах	74	84	87	84	94	94	82	82	63	65	69	58	936

1. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).
2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).
3. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Занимающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать

поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек
- в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
- мелкие сбавки - 0,1 балла;
- значительные - сбавка 0,2 балла;
- грубые - сбавка 0,3 балла;
- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла;
- или невыполнения.

Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

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

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе спортивной подготовки тренер привлекает занимающихся для судейства соревнований более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 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 общей и специальной работоспособности.

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5х10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
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.	расстояние от пола до плеч, см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
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 5х10 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.	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 (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

V. Рабочая программа

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

Группы спортивного совершенствования (СС-1, СС-2, СС-3)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и освоение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Совершенствование обязательной программы КМС классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

3-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

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

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы.

2-й год спортивной подготовки

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Пройденный программный материал рекомендуется использовать при составлении произвольных упражнений. Дальнейшее совершенствование и освоения новых элементов и соединений, составление и совершенствование

произвольной программы, а также действующей обязательной программы мастеров спорта.

Рабочая программа тренера-преподавателя по прыжкам на батуте на примере тренировки

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно методические указания
1	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач занятия.	2 мин.	
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. 1.Разновидности ходьбы ходьба на носках (руки на пояс, руки в стороны, руки вперед); - ходьба на пятках (руки на пояс, руки в стороны, руки вперед); - полу-присед (руки на коленях) 2.Бег по кругу: -в среднем темпе, -бег с поднимание прямых ног вперед, -бег приставным шагом левым, правым боком. 3. Прыжковые упражнения: - прыжки в группировке - прыжки вперед на двух ногах: на 1-прыжок руки вверх, на 2-прыжок руки вниз. 4. Кувырки - вперед, - назад	13 мин. 1 круг 1 круг 1 круг 3 круга 1 круг 1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Туловище слегка наклонено вперед, нога прямая, носок оттянут. Руки произвольно Туловище прямо, колени, носки оттянуты. Выше выполнять прыжки, сохраняя прямые руки при поднятии и опускании. Сохранять плотную группировку.
	Общеразвивающие упражнения 1. И.П.-ноги врозь. 1-2 – руки вверхнаружу, одновременно подняться на носки, потянуться и повернуться вправо - вдох. 3-4 –вернуться в исходное положение – выдох. То же с поворотом влево. 2 И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, пальцами коснуться земли. 2 – дополнительный пружинящий наклон – выдох. 3-4 – вернуться в исходное положение – вдох. 3. И.П – руки к плечам. 1 – наклон в лево, правую руку вверх –вдох. 2 – вернуться в исходное положение – выдох.3-4- то же вправо, правую руку вверх. 4. И.П. – лежа на полу вниз лицом,	15 раз 15 раз. 15 раз. 15 раз	При повороте противоположная нога разворачивается и поднимается на носок Ноги держать прямо. Глубже наклон Таз плотно прижат к полу. При поднятии ног ладонями упереться в пол.

	попеременное поднимание прямых ног назад. 5. И.П. - лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги.	15 раз	
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1.Разучивание двойного сальто назад в группировке со средствами страховки (лонж) - 318 г. 2. Отработка двойного сальто вперед в группировке с раскрытием в четвертой части второго сальто на систему приземления. 3.Качи на высоту на время из 10 прыжков 4. Прыжки через « козла» в группировке 5. Поднимание прямых ног из положения вис на перекладине на 180*	60 мин. 20 мин. 20 мин. 10 мин. 5мин. 5 мин	Руки держать прямо за головой, плотная группировка. Быстрое выпрямление в тазобедренном и коленных суставах во время раскрытия. Поочередное выполнение Быстрое поднимание прямых рук вверх во время отталкивания. Плотная группировка. Ноги держать прямо
3	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Восстановление дыхания: - медленная ходьба с различными движениями ног и рук. - руки согнуты в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку. - согнуть правую ногу в колене, покачать вправо – влево, расслабить ногу. То же – левой ногой. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание упражнения на гибкость: -наклон вперед из положения сидя ноги вместе; тоже ноги врозь.	15 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин. 8 мин. 30 раз.	Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи из различных исходных положений Обратить внимание учащихся на недостатки при изучении новых элементов.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта парусный спорт определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта парусный спорт учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта парусный спорт определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления в группы предспортивной подготовки необходим: - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд».

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивной подготовка по виду спорта парусный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых

мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 1до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66х75х90 м)	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
Для спортивных дисциплин: «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
17.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
18.	Мост гимнастический	штук	1
Для спортивных дисциплин: «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»,			
19.	Двойной минитрамп	комплект	1
20.	Дорожка для разбега (25 см х 25 м)	штук	1
21.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
22.	Рулетка 20 м	штук	1
Для спортивных дисциплин: «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
23.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
24.	Секундомер	штук	2
25.	Синхроаппарат	комплект	1

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

Кадровые условия реализации Программы:

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

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

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[2], 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).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте - Приказ Минспорта России № 694 от 30 августа 2013 г.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.

4. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004

5. Акробатика. Правила соревнований. - Краснодар

6. Анцупов Е.А. 50 лет российской акробатики. – Воронеж: Из-во им. Болховитинова, 1999. -90с.

7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 328 с.

8. Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности. – Краснодар: КубГАФК, 2002. -52 с.

9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:ФиС., 1985, -170с.

10. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы // Учебное пособие. – Смоленск, 1990, -140с. 82

11. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М., ФиС. - 1980, -106с.

12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 1995. – 130 с.

13. Гусев Н.П. Эффективные средства совершенствования технического мастерства в групповой акробатике: Автореф. дис. канд.пед.наук. – М., 1991. – 23с.

14. Единая Всероссийская спортивная классификация на 2014 – 2017 гг.

15. Коркин В.П. Юбилей спортивной акробатики: История, факты, люди. – Краснодар: Кн. Из-во, 1993. – 318 с.

16. Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополь, 1994. – Т.1,2. – 405с.

17. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012

18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. -317с.

19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. –М.: Наука спорту, 2000, -204с.

20. Мкртычан В.Н., Болобан В.Н., Коркин В.П. Подготовка акробатов: физическая, техническая, психическая, тактическая: Метод. рекомендации. – Краснодар: КГИФК. 1993,-42с.

21. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Автореф. дис. докт.пед.наук. – Краснодар, 2000, -50с.

22. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. - 185с.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: АО КД «Олимпийская литература», 1997, -583 с.

24. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационнооздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток. – Краснодар, 2002 ,-75с.

25. Правила соревнований по виду спорта прыжки на батуте

26. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988

27. Скакун В.А. Техника и методика обучения акробатическим прыжкам высшей и рекордной сложности: Автореф. дис. канд.пед.наук. –Киев, 1987, -23с.

28. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры /Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981,-238с.

29. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта //Учебнометодическое пособие. – Краснодар. 1998. - 105с.

30. Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебник для ИФК. – М.:ФИС, 1987

31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002

32. Чернышенко Ю.К., Пилюк Н.Н., Баландин В.А. Методика отбора юных акробатов 7 – 10 лет на этапах начальной и начальной специализированной подготовки. Учебное пособие.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация прыжков на батуте России trampoline.ru

2. 2014/02/Учебная-программа.doc http://acrobat-tlt.ru/wp-content/uploads

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18 (18 часов)	18 (18 часов)
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	125	125
2.	Специальная физическая подготовка Спортивные соревнования	204	204
3.	Техническая подготовка	407	407
4.	Тактическая подготовка	170	170
5.	Теоретическая подготовка	15	15
6.	Психологическая подготовка	15	15
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	поквартально	поквартально
8.	Инструкторская практика	по указанию тренера	по указанию тренера
9.	Судейская практика	по указанию тренера	по указанию тренера
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 раза в год	2 раза в год
11.	Восстановительныемероприятия	в соответствии с календарный планом	в соответствии с календарный планом
Общее количество часов в год		936	936

Приложение № 2

План воспитательной работы

Главная задача воспитательной работы - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Она заключается в строгом и четком исполнении указаний тренера, соблюдении правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются в повседневных заботах и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах батутистов;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;

• встречи с ветеранами спорта, интересными людьми;

• регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;

• торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;

• просмотр соревнований;5

• посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);

• регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;

• проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;

• оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;

• взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Воспитательная работа должна проводиться не только на учебно-тренировочных занятиях, но и вне их.

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: беседы и мастер-классы с известными спортсменами по прыжкам на батуте, экскурсии в педагогический колледж на кафедру физической культуры, просмотр

фильмов на спортивную тематику, а также проведение и участие в физкультурно-спортивных мероприятий.

Приложение № 3

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

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе