

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУЙСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол № 73 от 10.09. 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Прыжки на батуте»
дисциплина «Прыжки на акробатической дорожке»**

Срок реализации программы – 8 лет
Программа разработана
тренером-преподавателем
дополнительного образования
Фролова О.И.

п. Таксимо
2024г

I. Общие положения

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития акробата и корректировки уровня физической готовности;
- освоение правил вида спорта, изучение истории прыжков на акробатической дорожке, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и

общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд ;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по прыжкам на акробатической дорожке.

II. Характеристика Программы

3.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 согласно ФССП по виду спорта «прыжки на АКД».

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

Объем Программы согласно ФССП по виду спорта «прыжки на батуте» дисциплина: «прыжки на акробатической дорожке».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свышегода	До трех лет	Свыше трехлет
6-8	10-12			12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы :
Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды занятий;
- **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 начальнойподготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкамРоссии, 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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Восстановительные мероприятия	-	-
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
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 мероприятийв год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

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

- иные виды (формы) обучения

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

- 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 акробатической дорожке»;
- 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 планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- иные виды (формы) обучения.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8	8	4	4
		82-110	110-128	110-134	128-150
1.	Общая физическая подготовка	82-110	110-128	110-134	128-150
2.	Специальная физическая подготовка	72-80	80-116	130-154	150-170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	4-6	16-24	24-32
4.	Техническая подготовка	60-84	84-120	160-192	280-320
5.	Тактическая подготовка	12	6-8	16	20-22
6.	Теоретическая подготовка		6-8	12	12
7.	Психологическая подготовка		4	12-16	18-22
8.	Инструкторская практика и судейская практика	--	8-10	40-50	60-66
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2-4	4-8	8	8
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4-6	14-16	26-28
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	728-832

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

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

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	110	8	8	10	10	8	10	8	8	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	80	6	8	6	6	8	6	8	8	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	4			2								2	
4	Техническая подготовка	84	6	6	6	8	6	8	8	8	8	8	6	6
5	Тактическая,	6		1		1		1		1		1		1
6	Теоретическая	6	1	1	1		1				1		1	
7	Психологическая подготовка	4		1	1							1	1	
8	Инструкторская и судейская практика	8	1		1	1	1					1	1	2
9	Медицинские, медико-биологические,	4	2								2			
10	Восстановительные мероприятия,								1	1				
11	Тестирование и контроль	4					2							2
	Общее количество часов в год	312	24	25	27	26	26	25	25	26	27	27	27	27

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

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	128	10	10	12	12	10	10	10	10	12	12	10	10
2	Специальная физическая подготовка	116	6	10	10	10	8	10	12	12	8	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	6			2		2						2	
4	Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	Тактическая,	8		2		2		2				2		
6	Теоретическая	8	1	1	1			1	1	1		1	1	
7	Психологическая подготовка	4		1	1		1						1	
8	Инструкторская и судейская практика	10	1			1	2	1	1	1	1		1	1
9	Медицинские, медико-биологические,	8	4								4			
10	Восстановительные мероприятия,	2							1	1				
11	Тестирование и контроль	6					2							4
	Общее количество часов в год	416	32	34	36	35	35	34	35	35	35	35	35	35

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
до трех лет обучения (10-12 часов)
(ТГ-1)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	110	8	8	10	10	10	8	8	8	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	130	10	12	12	10	10	12	8	10	12	12	12	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	16			4		4						4	4
4	Техническая подготовка	160	10	14	14	14	12	14	14	14	14	14	14	12
5	Тактическая,	16	2	2	1	1	1	2	2	2	2			1
6	Теоретическая	12	2	1		2	1	1	1	2	1		1	
7	Психологическая подготовка	12	2	1				2	2	2	1		1	1
8	Инструкторская и судейская практика	40	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4		2
9	Медицинские, медико-биологические,	8	2			2			2			2		
10	Восстановительные мероприятия,	2							1	1				
11	Тестирование и контроль	14				2	2				2	2	2	4
	Общее количество часов в год	520	40	42	45	44	44	43	43	43	44	44	44	44

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
до трех лет обучения (12 часов)
(ТГ-2 и ТГ-3)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	134	10	10	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	154	12	16	12	14	10	12	14	12	12	14	14	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	24		4	4		4				4	4	4	
4	Техническая подготовка	192	16	16	14	16	18	18	14	16	18	14	16	16
5	Тактическая,	16	2	1	1	2		2	2			2	2	2
6	Теоретическая	12	1	1				2	2	1	1	2	1	2
7	Психологическая подготовка	16	1		2	1	1	2	2	2	1		2	2
8	Инструкторская и судейская практика	50	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Медицинские, медико-биологические,	8	2			2			2			2		
10	Восстановительные мероприятия,	2							1	1				
11	Тестирование и контроль	16			4		4			4				4
	Общее количество часов в год	624	48	52	53	53	53	52	52	52	52	52	53	52

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
свыше трех лет обучения (14 часов)
(ТГ-4)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	128	10	10	10	10	10	12	12	12	10	12	10	10
2	Специальная физическая подготовка	150	14	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	24		4	4		4					4	4	4
4	Техническая подготовка	280	22	22	22	28	22	26	24	26	22	22	22	22
5	Тактическая,	20	1	2		1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая	12	1	1	2	1	1		2	1	1		1	1
7	Психологическая подготовка	18		1	1		2	2	2	2	2	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	60	6	4	6	6	4	6	6	4	4	4	6	4
9	Медицинские, медико-биологические,	8	2			2			2			2		
10	Восстановительные мероприятия,	2							2					
11	Тестирование и контроль	26		4	4	2	4				4	2	2	4
	Общее количество часов в год	728	56	60	63	62	61	60	60	61	61	62	61	61

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)
свыше трех лет обучения (18 часов)
(ТГ-5)**

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	150	12	12	12	12	12	14	14	14	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	170	14	12	14	12	14	16	16	16	12	14	14	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	32		6	6		4				4	4	4	4
4	Техническая подготовка	320	24	26	26	30	26	26	24	26	24	28	30	30
5	Тактическая,	22	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
6	Теоретическая	12	1		2	2		1		2	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2
9	Медицинские, медико-биологические,	8	2			2			2			2		
10	Восстановительные мероприятия,	2							2					
11	Тестирование и контроль	28	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4
	Общее количество часов в год	832	64	68	72	70	70	68	69	69	69	71	71	71

7. Календарный план воспитательной работы.

Вид деятельности	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1. Рекламно-информационное	Посещение образовательных организаций, выступление на классных часах, с целью привлечения детей к занятиям физической культуры и спорта.	Сентябрь	Фролова О.И
	«День открытых дверей» (Привлечение учащихся к занятиям физической культуры и спорта, находящихся ТСЖ).	Сентябрь	
	Оформление уголка «прыжки на акробатической дорожке» и наглядной агитации.	Сентябрь	Фролова О.И. обучающиеся
2. Работа с родителями	Родительские собрания	В течение года	Фролова О.И
	Индивидуальная консультация (беседа)		
	Совместная игровая деятельность.		
	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятиях, соревнований		
	Просветительская работа		
3. Ценностно-ориентированное	Беседа: « Законы жизни в спортшколе. Права и обязанности воспитанников ».	Сентябрь	Фролова О.И
	Беседа: « Патриотизм и национализм»	В течение года	Фролова О.И
	Индивидуальный план работы с детьми группы риска, состоящих на различных видах учета	В течение года	
	Проведение и итоги контрольно-переводных нормативов.	Октябрь	Фролова О.И
	«Вредные сайты интернета»	В течение года	Фролова О.И
	Беседа: « По дороге в ДЮСШ» по профилактике детского дорожного травматизма.	Сентябрь	Фролова О.И
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	В течение года	Фролова О.И.
	«Защита законных интересов молодежи от угроз , связанных с коррупцией»		
	Беседа: « Вредные привычки и спорт».	Ноябрь	Фролова О.И
	Беседа: «Профилактика туберкулеза	В течение	Фролова О.И.

	и спиди»	года	
	Беседа «По профилактике пожарной и электробезопасности»		
	Беседа: «Правила поведения на соревнованиях».	Декабрь	Фролова О.И
	Контроль за успеваемостью и поведением воспитанников в школе и ДЮСШ.	В течение года	Фролова О.И
	Беседа о жизни выдающихся спортсменов	Февраль	Фролова О.И
4. Спортивно-оздоровительное	Беседы: «За здоровый образ жизни» по профилактике вредных привычек.	Декабрь	Фролова О.И
	«По профилактике употребления наркотических и психотропных веществ»	В течение года	Фролова О.И
	«Осторожно! Грипп!» по профилактике гриппа и ОРЗ	В течение года	
	Веселые старты посвященные дню здоровья.	Октябрь	Фролова О.И
5. Досуговая	Участие в спортивном празднике «Посвящение в спортсмены».	декабрь	Фролова О.И
	Спортивный праздник «Золотой пьедестал».	май	Фролова О.И
	Подготовка и проведение спортивных мероприятий к 23 февраля и 8 марта.	Февраль, март	Фролова О.И обучающиеся
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях поселка и школы.	В течение года	Фролова О.И администрация
	Выход в кинотеатр	В течение года	Фролова О.И

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг (беседа) 2.Антидопинговые правила (лекция) 3.Как допинг влияет на здоровье (семинар) 4.Спорт и допинг- несовместимы (оформление стен-газеты) 5.Исторический обзор проблемы допинга (семинар)	В течение года	Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы, мультимедиа-презентации, тематические фильмы, создание плакатов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов (беседа) 2.Как повысить результаты без допинга (групповая дискуссия) 3.Психологические последствия допинга (лекция) 4.Этическая сторона проблемы: допинг, как обман (групповая дискуссия) 5.Антидопинговые правила (мастер-класс) 6.Процедура допинг контроля (семинар) 7. Как выявляют допинг и наказывают нарушителя (лекция)	В течение года	социальной рекламы, подготовка информационного материала (стенгазеты, коллаж, памятки и т.п.) Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах. В различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы (семинар) 2. Допинг глобальная проблема современного спорта (групповая дискуссия) 3. Наказания за нарушение антидопинговых правил (беседа) 4.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности (семинар) 5.Ежегодное прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУС АДА (онлайн-семинар) 6.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика (групповая дискуссия)	В течение года	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила прыжков на акробатической дорожке, 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

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

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на различных должностях	2
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	2

3.	Этика поведения спортивных судей	2
4.	Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи	2
5.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	4
	Итого часов	12

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по прыжкам на акробатической дорожке, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры в районной поликлинике. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Медико-биологические мероприятия назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях ; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения

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

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

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
2.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-3
3.	Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе.	2-3
4.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок	2-3
5.	Проведение лечебных и профилактических мероприятий	2-3
6.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию	2-3
	Итого часов	10-12

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо–и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому

циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	1. Самомассаж 2. Витамин С 3. 20-30 мл настоя шиповника 4. Установка на тренировку, положительный фон 5. Самонастройка
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировочного занятия 2. Разнообразие средств и методов тренировки 3. Адекватные интервалы отдыха 4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию 5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы 6. Идеомоторная тренировка
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	1. Непродолжительный контрастный душ 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия 4. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки
После 1-й тренировки (день)	1. Теплый душ 2. Общий массаж 3. Дневной сон
После 2-й тренировки (вечер)	1. Успокаивающий душ или ванна 2. Успокаивающий массаж 3. Психорегулирующая тренировка 4. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия 5. Ночной сон

1 или 2 раза в неделю	1. Баня: паровая или сауна 2. Свободное плавание в бассейне
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

Педагогические средства восстановления

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

Гигиенические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Рациональный и стабильный распорядок дня	+	+
2.	Ночной полноценный сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям	+	+

3.	Сбалансированное 3-4х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона	+	+
4.	Гигиенические процедуры	+	+
5.	Соответствие спортивной одежды и спортивного инвентаря условиям учебно-тренировочного режима	+	+

Психологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия	+	+
2.	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочному процессу	+	+
3.	Организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия	+	+
4.	Переключение внимания, мыслей	+	+
5.	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы	+	+
6.	Идеомоторная тренировка		+
7.	Психорегулирующая тренировка		+
8.	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров		+

Фармакологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии	+
2.	Специализированное питание: питательные смеси, соки, спортивные напитки	+
3.	Витамины и минеральные вещества	+

4.	Адаптогены растительного происхождения	+
5.	Адаптогены животного происхождения	+
6.	Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	+

Физиотерапевтические средства восстановления

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

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на акробатической дорожке» 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 акробатической дорожке»;
 изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
 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.

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

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на акробатической дорожке»

на этап на таковой подготовки по виду спорта «прыжки на акробатической дорожке»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
	Упражнение «мост».		не менее		не менее	

2.2	Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение	с.	5	6
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее 4	не менее 3
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с.	не менее 3	не менее 5
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедра)	см	не менее 15	не менее 15

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 акробатической дорожке»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	количество раз	не менее	
			5	
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. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук.. Зафиксировать положение	с.	не менее	
			45	50
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях		не менее	
			5	-

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 5х10м	с	не более	
			14	14,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз.	с	не более	
			70	
2.2	Упражнение «складка». Исходное положение- сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
	Сгибание разгибание рук в		не менее	

2.4	упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	20	7
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедра)	см	не более	
			10	
2.6	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на акробатической дорожке»

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

1. Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на акробатической дорожке
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической технической тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на акробатической дорожке
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

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

Мужчины

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

Двойное сальто назад с $\frac{1}{2}$ винтом (твист) Г – 810о					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с $\frac{1}{2}$ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом Г – 820о				1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с $1\frac{1}{2}$ винтами - 821					1	1	2	2	3	3	4	

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

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

Женщины

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

Сальто вперед С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 вин.				1	2	3	4					
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				

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

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

2. Учебно-тематический план

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

Этап начальной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о
				травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных
				видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и
			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на акробатической дорожке» 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 акробатической дорожке», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на акробатической дорожке» 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».

VI. Условия реализации Программы

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)	Единица измерения
1	Гимнастические маты	20	штук
2	Набивные мячи 2 кг	7	штук
3	Набивные мячи 3 кг	4	штук
4	Набивные мячи 1 кг	2	штук
5	Скакалки	15	штук
6	Страховочный пояс	1	штук
7	Подушки (высота 80х ширина 120х длина 120)	1	штук
8	Подушки (высота 60х длина 150х ширина 120)	1	штук
9	Тренажер флик-фляк	1	штук
10	Тренажер-лимон	1	штук
11	Тренажер-цилиндр	1	штук
12	Резина-эспандер	7	штук

13	Надувная резиновая камера (баллон) автомобильная	1	штук
14	Мини-батут	1	штук
15	Мини-трамп	1	штук
16	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	1	комплект
17	Акробатическая дорожка	1	комплект
18	Зона приземления акробатической дорожки	1	штук
19	Стенка гимнастическая	3	штук
20			
21			

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	—	—	—	—
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	—	—	—	—

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995.–31с
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
5. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
6. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
7. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
8. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 10.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.
- 11.Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
- 12.Курысь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
- 13.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.
- 14.Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- 15.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
- 16.Москаленко А.Н., 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.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с. : ил..
21. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.
22. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
23. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
24. Пилюк 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.
25. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
26. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации.-М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
27. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе (действующие).
28. Протоколы всероссийских и международных соревнований по прыжкам на батуте.
29. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь:, 1990. – 222 с.
30. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
31. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
32. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The

International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/

3.Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG -
European Union of Gymnastics – www.ueg.org/

4.Официальный сайт федерации прыжков на батуте России –
www.trampoline.ru/

5.Российский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма - www.sportedu.ru/

6.Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

7.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

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

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

10. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

11. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)