

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа № 29
«Хамовники» Департамента спорта и туризма города Москвы
(ГБУ «СШ № 29 «Хамовники» Москомспорта)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШ № 29
«Хамовники» Москомспорта
_____ Т.Н. Быстрова
«___» _____ 2018 г.

Программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте, разработана на
основании федерального стандарта по виду спорта – прыжки на батуте.
(Приказ Министерства спорта РФ № 694 от 30 августа 2013 г.)

Срок реализации программы – 4 года

г. Москва, 2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Прыжки на батуте являются олимпийским видом спорта. Во всероссийский реестр видов спорта включен под № 021 000 1611 Я.

Прыжки на батуте предусматривают подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Подготовка в прыжках на батуте является сложной развивающейся системой.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта прыжки на батуте включают следующие спортивные дисциплины:

Таблица № 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
индивидуальные прыжки	021 001 1611 Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021 007 1811 Я
синхронные прыжки	021 002 1811 Я

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.

Синхронные прыжки проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального)

задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки на батуте» осуществляется в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта (далее в учреждение) на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства;
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с государственным заданием, утвержденным Департаментом физической культурой и спортом города Москвы, ежегодно, а также в соответствии с субсидией, целевой субсидией и привлечением внебюджетных средств.

Подготовка в **прыжках на батуте** являются сложной развивающейся системой, основными принципами действия которой являются:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;

- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, максимальный учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Годичный цикл в виде спорта «прыжки на батуте» состоит из трёх периодов:

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный.

Основные задачи **подготовительного периода**: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и

прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи **соревновательного периода**: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно пять – семь месяцев.

Основные задачи **переходного периода**: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один – два месяца.

На каждом этапе ведётся следующая документация: программа, план, годовой план-график распределения материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учёта работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники тренировочных занятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Спортивная подготовка по прыжкам на батуте в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	3-4

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

Таблица № 5

Многолетний план тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		1 г.	2,3 г	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	весь период	
1	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	ОФП	84	120	96	96	72	60	48	48	54	60	60	60
3	СФП	96	144	120	120	96	96	120	144	162	180	180	180
4	Хореография	34	54	88	88	98	118	126	142	171	203	221	221
5	Специальная двигательная (прыжковая) подготовка	40	72	96	96	120	132	144	144	162	180	216	216
6	Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	40	60	204	204	312	396	468	720	750	780	924	924
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	4	21	24	24	30	30
8	Контрольные нормативы	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	6	6
9	Участие в соревнованиях	4	4	5	5	10	10	10	13	13	13	15	15
Общее количество часов		312	468	624	624	728	832	936	1248	1352	1456	1664	1664

Таблица № 6

Тренировочные сборы по виду спорта «прыжки на батуте»:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	по решению администрации учреждения
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям г. Москвы	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	по решению администрации учреждения

Участие в соревнованиях спортсменами учреждения, осуществляется в соответствии с ЕКП, утвержденным Департаментом физической культуры и спорта города Москвы в пределах выделенной субсидии, в том числе за пределами Российской Федерации.

Таблица № 7

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки на батуте»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.	2,3 г.	1,2 г.	3,4,5 г.		
Контрольные	3	4	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	4	5	5
Основные	-	-	1	3	5	5

Таблица № 8

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	5	7	8	10
	2 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	6	8	8	10
	3 г.	III юн.р.	7	9	-	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	II юн.р.	7	9	8	10
	2 г.	I юн.р.	8	10	7	9
	3 г.	III, II р.	8	11	6	8
	4 г.	II р.	9	12	5	7
	5 г.	I р.	10	14	4	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 г.	КМС	13	14	4	6
	2 г.	КМС	14	15	4	5
	3 г.	КМС, МС 50%	15	16	3	4
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС, 50% МСМК	15	18 и старше	3	4

2.2. Оценка качества предоставления услуг по спортивной подготовке учреждения:

Для оценки качества предоставления услуг по спортивной подготовке учреждения – два раза в год проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания для спортсменов на этапах подготовки.

Основными критериями оценки качества усвоения программы спортивной подготовки являются:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности для каждого этапа подготовки;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с утвержденными нормативами;

- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки;
- результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм ЕВСК по присвоению спортивных разрядов.

2.3. Прием в учреждение:

Таблица № 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в вися лежа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

Прием в учреждение проводится на основании отбора в соответствии с Правилами приема и регистрации заявлений на зачисление детей в государственное учреждение г. Москвы для предоставления услуг по спортивной подготовке.

Зачисление производится приказом учреждения на основании заключенного договора о предоставлении услуг при условии отсутствия медицинских противопоказаний и успешной сдачи тестовых испытаний для зачисления на этап начальной подготовки.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап

(период этапа) подготовки производится приказом директора школы и по решению Тренерского совета на основании протоколов контрольно-переводных нормативов.

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие перечисленные выше требования, могут, по решению Тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

Спортсмены прошедшие спортивную подготовку в другом учреждении могут быть зачислены в учреждение при условии успешной сдачи контрольных нормативов, предусмотренных для этапа подготовки с учетом разрядных требований.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки:

развиваемое физическое качество	этап подг-ки НП	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Координация	1 г.	Челночный бег 3x10 м	не более 10,5 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,5 с
	2,3 г.		не более 10,4 с		
Сила	1 г.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	не менее 3 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	не менее 3 раз
	2,3 г.		не менее 5 раз		не менее 5 раз
	1 г.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 5 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	не менее 5 раз
	2,3 г.		не менее 7 раз		не менее 7 раз
	1 г.	Подтягивание в висе на перекладине	не менее 2 раз	Подтягивание в висе лежа	не менее 1 раза
	2,3 г.		не менее 3 раз		не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	1 г.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее 5 раз	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее 5 раз
	2,3 г.		не менее 7 раз		не менее 7 раз
	1 г.	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	Прыжок в длину с места	не менее 105 см
	2,3 г.		не менее 120 см		не менее 110 см
Гибкость	1 г.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек
	2,3 г.		расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек		расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек
	1 г.	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью	не менее 3 с	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью	не менее 3 с
	2,3 г.		не менее 5 с		не менее 5 с
	1 г.	Поперечный шпагат	не более 20 см от пола	Поперечный шпагат	не более 20 см от пола
	2,3 г.		не более 15 см от пола		не более 15 см от пола

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

развиваемое физическое качество	этап подг-ки ТЭ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Координация	1,2 г.	Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с	Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с
	3,4,5 г.		не более 12 с		не более 12,5 с
	3,4,5 г.		не менее 15 мин		не менее 12 мин
Гибкость	1,2 г.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек
	3,4,5 г.		расстояние от стоп до пальцев рук не более 37 см, фиксация 5 сек		расстояние от стоп до пальцев рук не более 37 см, фиксация 5 сек
	1,2 г.	Поперечный шпагат	не более 10 см от пола	Поперечный шпагат	не более 10 см от пола
	3,4,5 г.		не более 5 см от пола		не более 5 см от пола
Скоростно-силовые качества	1,2 г.	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	Прыжок в длину с места	не менее 115 см
	3,4,5 г.		не менее 140 см		не менее 125 см
	1,2 г.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее 15 раз	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее 15 раз
	3,4,5 г.		не менее 25 раз		не менее 25 раз
Силовые качества	1,2 г.	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол"	не менее 15 раз	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол"	не менее 10 раз
	3,4,5 г.		не менее 20 раз		не менее 15 раз
	1,2 г.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 5 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу	не менее 5 раз
	3,4,5 г.		не менее 10 раз		не менее 10 раз
	1,2 г.	Подтягивание в вися на перекладине	не менее 3 раз	-	
	3,4,5 г.		не менее 5 раз		

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

развиваемое физическое качество	этап подг-ки ССМ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Координация	1 г.	Челночный бег 5x10 м	не более 14,0 с	Челночный бег 5x10 м	не более 14,5 с
	2,3 г.		не более 13,5 с		не более 14,3 с
Гибкость	1 г.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек
	2,3 г.				
	1 г.	Поперечный шпагат	бедра касаются пола	Поперечный шпагат	бедра касаются пола
	2,3 г.				
Скоростно-силовые качества	1 г.	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	Прыжок в длину с места	не менее 140 см
	2,3 г.		не менее 175 см		не менее 150 см
	1 г.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	не более 70 с	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	не более 70 с
	2,3 г.		не более 67 с		не более 67 с
Силовые качества	1 г.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	не менее 6 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	не менее 4 раз
	2,3 г.		не менее 8 раз		не менее 5 раз
	1 г.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 20 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 7 раз
	2,3 г.		не менее 25 раз		не менее 9 раз
	1 г.	Подтягивание в висе на перекладине	не менее 7 раз	Подтягивание в висе на перекладине	не менее 3 раз
	2,3 г.				

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

развиваемое физическое качество	этап подг-ки ВСМ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Координация	весь период	Челночный бег 5x10 м	не более 13,0 с	Челночный бег 5x10 м	не более 14,0 с
Гибкость	весь период	Поперечный шпагат	бедра касаются пола	Поперечный шпагат	бедра касаются пола
Скоростно-силовые качества	весь период	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	Прыжок в длину с места	не менее 170 см
	весь период	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	не более 65 с	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	не более 65 с
Силовые качества	весь период	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины	не менее 10 раз	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины	не менее 6 раз
	весь период	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 30 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 10 раз
	весь период	Подтягивание в вися на перекладине	не менее 8 раз	Подтягивание в вися на перекладине	не менее 4 раз

2.4. Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (5-6 тестовых испытаний) спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов (4 тестовых испытаний) спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при не выполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов (3 и меньше тестовых испытаний) спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

III. МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА УЧРЕЖДЕНИЯ.

3.1. Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе находящейся в оперативном управлении Департамента физической культуры и спорта города Москвы по адресу: Трехгорный Вал, д. 2/4 стр. 1.

Спортивный зал размером – 24x12 м

Таблица № 14

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе, находящейся в оперативном управлении, а также на базе общеобразовательных школ на основании заключенных договоров. Для реализации спортивной подготовки используются спортивный инвентарь и спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Видеокамера	штук	1
5.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2
6.	Козел гимнастический	штук	1
7.	Лонжа универсальная	комплект	5
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
14.	Скакалки гимнастические	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

3.2. Приобретение спортивного инвентаря и оборудования осуществляется в пределах целевой субсидии выделенной из бюджета города Москвы.

3.3. Спортивной экипировкой учреждение обеспечиваются члены сборной команды школы, принимающие участие в официальных соревнованиях города Москвы.

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

3.4. Обеспечение медицинского сопровождения:

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

Для прохождения углубленного медицинского осмотра (далее УМО) заключается договор с медицинским учреждением. УМО осуществляется 2 раза в год. Заключение о прохождении УМО дает право проходить спортивную подготовку и выступать на соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется под контролем медицинского персонала учреждения.

Методический отдел организует своевременное прохождение УМО спортсменами в медицинских учреждениях и строго следит за выполнением требований о допуске спортсменов к тренировочным занятиям.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

4.1. Теоретическая подготовка:

4.1.1. Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов в прыжках на батуте. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия. Юных спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших танцоров.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10 -15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений прыжков на батуте, методики обучения, правила соревнований. Программный материал практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды.

4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя:

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в прыжках на батуте.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые отвечают специфическим требованиям соревновательной деятельности в прыжках на батуте. В ходе тренировочного процесса выбирается работа, строго соответствующая характерным особенностям вида спорта прыжки на батуте.

4.2.3. Хореография. Хореографическая подготовка в прыжках на батуте обеспечивает общее разностороннее развитие, совершенствование основных двигательных навыков, способствует повышению уровня культуры движений спортсменов, овладению правильной постановкой тела, развивается устойчивость, координация движений, гибкость, умение выполнять движения предельно четко, что очень важно для вида спорта прыжки на батуте.

4.2.4. Специальная двигательная (прыжковая) подготовка. Выполнения определённого набора простых прыжковых упражнений в различных сочетаниях.

4.2.5. Изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций.

4.2.6. Тактическая подготовка. В процессе тренировки и соревнований спортсмен приобретает и совершенствует тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление.

4.2.7. Восстановительные мероприятия. Подразделяются на активный и пассивный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке акробатов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

4.2.8. Инструкторская и судейская практика. Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения занятий и спортивных мероприятий в группах начальной подготовки. Они должны уметь проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

4.2.9. Приемные и переводные нормативы. Тестирование необходимо для выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки по этапам спортивной подготовки с целью перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4.2.10. Участие в соревнованиях. Тренировочные соревнования проводятся с целью определения уровня изучения отдельных элементов спортивной акробатики. Контрольные соревнования позволяют распределить спортсменов в подгруппы по степени освоения упражнений перед основными соревнованиями.

4.3. Инструкторская и судейская практика.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4.4. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

4.5. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

4.6. Требования к работе тренеров:

- осуществляет набор в спортивную школу желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний;
- проводит тренировочную и воспитательную работу;
- использует разнообразные приемы, методы и средства обучения;
- использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки спортсменов и их оздоровление;
- проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся;
- обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности спортсменов, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность тренировочного процесса;
- содействует исключению случаев применения спортсменами различных видов допингов;
- разрабатывает годовые и текущие планы подготовки;
- ведет учетную и отчетную документацию;
- ведет систематический учет, анализ, обобщения результатов работы;
- информирует администрацию о всех изменениях расписания, состава групп, несчастных случаях (травмах), происшедших во время занятий, соревнований, сборов, в помещениях школы и т.д.;
- выполняет требования по эксплуатации спортивного зала и оборудования, правила техники безопасности и внутреннего трудового распорядка.

4.7. Функции тренерского совета:

- **управленческие:** совещательные, диагностические, контрольные;
- **методические:** информационные, аналитические, развивающие, обучающие;

Тренерский совет создан с целью:

- реализации государственной и региональной политики по вопросам спортивного образования;
- координации деятельности тренерского коллектива школы;
- внедрение в практику достижений педагогической науки и передового тренерского опыта;
- решение вопросов реализации спортивной подготовки в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта.

Тренерский совет решает следующие задачи:

1. Обсуждение и разработка планов тренировочного процесса.
2. Заслушивание и обсуждение информации и отчетов тренеров школы.
3. Доклады представителей организаций, взаимодействующих со школой по вопросам воспитания и образования спортсменов, в том числе сообщения об охране здоровья спортсменов и других вопросов спортивной деятельности.
4. Определение стратегии тренировочного процесса.
5. Выбор типовых и анализ авторских, модифицированных, адаптированных и других программ.
6. Выбор форм, методов и технологий, реализуемых в тренировочном процессе.
7. Организация работы по повышению квалификации тренеров, развитие их инициативы, распространение передового тренерского опыта.
8. Организация проведения опытно - экспериментальной работы.
9. Определение направления методического взаимодействия с другими организациями.
10. Определение режима занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, порядок комплектования групп, возраста набора спортсменов, форм оценки тренировочной деятельности.
11. Подготовка рекомендаций тренерских работников на курсы повышения квалификации, а также представление работников к различным видам поощрения.
12. Обсуждение результатов контрольно-тренировочных сборов во время каникул (лагерная кампания).

4.8. Методический отдел:

- создает необходимые условия спортсменам для усвоения программ физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления, в соответствии с планом работы.
- осуществляет методическое обеспечение тренировочного процесса, участие в повышении квалификации тренерского состава.
 - разработка методических пособий, положений, рекомендаций по допингу, проведения открытых уроков, мастер-классов, ГТО
 - систематическое рассмотрение индивидуальных планов, изучение, обобщение и распространение передового опыта работы тренеров.
 - подготовка отчетов, отражающих деятельность спортивной школы 5ФК

- разработка, оформление и ведение документации, регламентирующей тренировочную, спортивную, методическую, массовую и другую деятельность, определенную Уставом учреждения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Правила соревнований по виду спорта «прыжки на батуте»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 694

Интернет ресурсы:

1. www.fig-gymnastics.com - сайт Международная федерация гимнастики (FIG);
2. www.minsport.gov.ru — сайт Министерства спорта Российской Федерации;
3. www.sport.mos.ru - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы;
4. www.trampoline.ru - сайт Федерации прыжков на батуте России.