

Раздел 1.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Специализированная детско-юношеская
спортивная школа Олимпийского резерва «Олимпийский»

(МАУДО «СДЮСШОР «Олимпийский»)

Рассмотрено

На заседании тренерско-методического совета
МАУДО «СДЮСШОР» города

Наб. Челны «Олимпийский»

от « 28 » 08 2015г.

№ 1

Утверждено

приказом директора

МАУДО города Наб. Челны

«СДЮСШОР «Олимпийский»

от « 10 » 09 2015г.

№ 130

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ для ДЮСШ и СДЮСШОР

Вид спорта : «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

*Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта прыжки на батуте
(утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013г №694)*

Возраст детей: с 7 лет до 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет и более до окончания спортивной карьеры

Разработчик программы:

Безыменная Людмила Анатольевна – зам. директора по УВР,
МАУДО города Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»

Тимеркаева Диана Филиксовна – старший тренер-преподаватель
по прыжкам на батуте МАУДО города Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»

Рецензенты программы:

Пасмурова Лэйла Эдуардовна -

доцент кафедры ТиМДиАВС, кандидат педагогических наук, доцент,

НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»

Саломехин Олег Борисович -

кандидат педагогических наук, доцент,

НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»

г. Набережные Челны

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Титульный лист программы.....

Раздел 2. Пояснительная записка.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....

Раздел 3. Нормативная часть

Требования к содержанию программы

- 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

(Приложение N 1 к настоящему ФССП)

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (Приложение N 2 к настоящему ФССП).....

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки на батуте (Приложение N 3 к настоящему ФССП).....

- режимы тренировочной работы.....

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....

- предельные тренировочные нагрузки.....

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....

- объем индивидуальной спортивной подготовки.....

- структуру годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Раздел 4. Методическая часть.

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....

- рекомендации по планированию спортивных результатов.....

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....

- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....

- рекомендации по организации психологической подготовки.....

- планы применения восстановительных средств

- планы антидопинговых мероприятий.....

- планы инструкторской и судейской практики.....

Раздел 5. Система контроля и зачетные требования.

Программы должны включать:

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте

(Приложение N 4 к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....

-Перечень информационного обеспечения

-список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.....

-План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий"

Раздел 6. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная акробатика (спортивных дисциплин)

-Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная акробатика, включают в себя.....

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к настоящему ФССП).....

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП).

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП).....

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП).

- Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП).....

Раздел 7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика.....

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика.....

- выполнение плана спортивной подготовки.....

- прохождение предварительного соревновательного отбора.....

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

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

Раздел 8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки, на каждом из этапов спортивной подготовки.

-Результат реализации Программы:

-на этапе начальной подготовки.....

-на тренировочном этапе спортивной специализации

-на этапе совершенствования спортивного мастерства:

-на этапе высшего спортивного мастерства:

Система спортивного отбора

Раздел 9. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по спортивной акробатике

Особенности осуществления спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Порядок формирования групп спортивной подготовки

- комплектование групп спортивной подготовки

Раздел 10. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций¹, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

-Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

-Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям: