УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский муниципальный район
Краснодарского края

Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 8
от 10 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
приказ от 10 марта 2026 г. № 56-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 сентября 2025 года № 788 , с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 года № 278)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку: от 7 до 18 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Составители программы:
Минасян А.М. старший тренер-преподаватель;
Прокопова С.М. тренер-преподаватель;
Анисимова Е.В. заместитель директора по МР;
Кудрешова А.Н. методист

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка	3
1.2.	Цели Программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте»	4
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость учебно-тренировочных групп	6
2.2.	Объём Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	27
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	30
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	30
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	31
3.3.	Виды (формы) контроля	31
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки	48
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	56
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	58
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	58
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	58
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	61

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее–Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта России от 29.09.2025 г.№ 788, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 84021 от 31.10.2025 года (далее–ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 13.03.2024 г. № 278, и следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Подробно обозначены критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки. Определена продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и требования к объёму тренировочного процесса.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств обучающихся. Подробно излагаются основы тестирования уровня физической подготовленности обучающихся прыжков на батуте, в том числе ее мониторинга в процессе многолетней подготовки. Разработан программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, определены объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «прыжки на батуте».

1.2. Цель программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте»

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

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «прыжки на батуте» для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся организации и спортивных сборных команд субъекта РФ в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапов начальной подготовки до учебно-тренировочных, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области прыжков на батуте, изучение истории, 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 счёт 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 обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- подготовка всесторонне развитых обучающихся, высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов по спорту и судей по прыжкам на батуте.
- При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость учебно-тренировочных групп

Система спортивной подготовки – это длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

Многолетний процесс спортивной подготовки в прыжках на батуте представлен в виде двух стадий: базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификацион-ными показателями обучающихся показан в таблице 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и

минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Продолжительность этапа начальной подготовки -3 года, учебно-тренировочного этапа - 5 лет.

На этап НП зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап УТ (этап спортивной специализации) до трех лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки,
связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся

<table>
<tr><td rowspan="2">Стадии</td><td colspan="2">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td>Название этапа</td><td>Период</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовая подготовка</td><td>Начальная подготовка</td><td>Предварительная подготовка (до года, свыше года)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)</td><td rowspan="2">Начальная спортивня специализация (до двух лет)</td></tr>
<tr><td>Максимальная реализация индивидуальных возможностей</td></tr>
<tr><td>Углубленная спортивная специализация (свыше двух лет)</td></tr>
</table>

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «прыжки на батуте» и составляет:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Названия (аббревиатура):

этапов начальной подготовки: НП-1, НП-2, НП-3.

этапов начальной и углубленной спортивной специализации: УТ-1,

УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

На этап НП зачисляются обучающиеся, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также обучающиеся, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап УТ (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 7 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы.

Перевод по годам на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 10 лет. Группы на этом этапе формируются из обучающихся, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения Программы. Перевод и зачисление по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения третьего юношеского спортивного разряда и контрольно-переводных нормативов. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте обучающихся не должна быть более двух лет.

На этапах НП и УТ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление обучающихся, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших необходимые для зачисления требования, установленные в Программе с учетом сроков реализации этапов и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку согласно таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	7-10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5	10-15	8-16

*Под возрастом понимается указанная в целых числах разница между календарным годом, в котором осуществляется спортивная подготовка и годом рождения лица, проходящего спортивную подготовку.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим

требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Максимальный количественный состав объединенной группы

Этап спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1-3 годов подготовки	20
Учебно-тренировочный этап 1-5 годов подготовки	16

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В целях сохранения здоровья и жизни обучающихся, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «прыжки на батуте».

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки). Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе тренировки. Объемы таких разделов, как тестирование и контроль, восстановительные и медико-биологические мероприятия определяются в соответствии с графиком их проведения.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса представлены в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	5	6	6	10	12
Общее количество часов в год	260	312	312	520	624

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

на этапе НП - 2 часов;

на этапе УТ(этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При осуществлении спортивной подготовки, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия по тестированию и контролю;
- занятия по теоретической, тактической, технической подготовки;
- самостоятельная подготовка.

1. *Групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие* - основная организационная форма учебно-тренировочного процесса с продолжительностью, соответствующей виду. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой (обычно с малой нагрузкой), а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо учебно-тренировочных занятий, в подготовку входят кроссы, , игра в баскетбол и др. Ещё одна немаловажная форма проведения тренировки - спортивные соревнования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо руководствоваться определенными рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);

зону врабатываемости (промежуток времени, в течение которого происходит «включения» спортсмена в учебно-тренировочный процесс);

зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей освоения техники движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий.

Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

2. *Учебно-тренировочные мероприятия.* Проводятся с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике согласно таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другимвсероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальнымспортив ным соревнованиям субъекта РФ		14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприя-тия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

3. *Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.* Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «прыжки на батуте», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть основными, другие отборочными, третьи – контрольными, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования в прыжках на батуте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

К участникам спортивных соревнований предъявляются следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

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.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» представлены в таблице 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

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

4. Самостоятельная работа обучающихся (или работа по индивидуальным планам). Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или команду, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться обучающимися всех групп:

- в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ);
- в дни очередного отпуска тренера;
- в летний каникулярный период.

Основные задачи индивидуальных, в том числе самостоятельных, тренировок:

- совершенствование технических навыков;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;

- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

5. *Медико-восстановительные мероприятия.* Такие мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

6. *Инструкторская и судейская практика* способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных легкоатлетов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

7. *Мероприятия по тестированию и контролю* включают в себя анализ результатов сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результатов спортивных соревнований. Такая форма напрямую связана с системой спортивного отбора и спортивной ориентации, то есть направлена на целевой поиск и подбор состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

8. Занятия по тактической, технической, теоретической подготовке. Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой спортсмен достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В прыжках на батуте основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Спортивная подготовка в форме инструкторской и судейской практики способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской

и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных спортсменов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Занятия по теоретической подготовке проходят в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретическая подготовка связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане разделы Программы:

общая и специальная физическая подготовка

технико-тактическая подготовка

теоретическая подготовка

самостоятельная подготовка

инструкторская и судейская практика

учебно-тренировочные занятия

спортивные соревнования

антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия

медико-биологическое обследование и являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, таблица 7.

Таблица 7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап НП			УТЭ (этап спортивной специализации)	
		НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка(%)	30-35	30-35	30-35	20-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	25-30	20-25
3.	Участие в соревнованиях (%)	1-3	1-3	1-3	5-10	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	26-30	30-38	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	5-7	7-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	1-3	8-12	8-12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее

инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки.

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	6	10			12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	32% 140	30% 94час	30% 94час	21% 108час	21% 108час	20% 104час	18% 112час	18% 112час
	Самостоятельная работа	*26*	*34час*	*34час*	*40час*	*40час*	*25час*	*50час*	*50час*
2.	Специальная физическая подготовка	15% 35	26% 81час	26% 81час	25% 130час	25% 130час	26% 135час	20% 125час	20% 125час
	Самостоятельная работа				*20час*	*20час*	*15час*	*20час*	*20час*
3.	Техническая подготовка Тактическая подготовка	20% 47	25% 78час	25% 78час	30% 156час	30% 156час	30% 156час	38% 237час	38% 237час
4.	Участие в спортивных соревнованиях	2% 5	2% 6 час	2% 6 час	5% 26 час	5% 26 час	6% 31 час	7% 44час	7% 44час
5.	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	2% 5	12% 38 час	12% 38 час	8% 42 час	8% 42 час	8% 42 час	7% 44 час	7% 44 час
	Самостоятельная работа	*5*	*14час*	*14час*	*20час*	*20час*	*20час*	*20час*	*20час*
6.	Инструкторская практика Судейская практика	2% 5 час	2% 6час	2% 6час	8% 42 час	8% 42 час	8% 42 час	7% 44 час	7% 44 час
	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	1% 2 час	1% 3 час	1% 3 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 9 час	1,5% 9 час
7.	Контрольные мероприятия	2% 5 час	2% 6 час	2% 6 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 9 час	1,5% 9 час
8	Спортивная подготовка	239	264час	264час	440час	440час	440чс	528час	528час
	Самостоятельная работа	*21*	*48час*	*48час*	*80час*	*80 час*	*80 час*	*96 час*	*96 час*
Общее количество часов в год		260 100%	312 100 %	312 100 %	312 10 0%	520 100%	520 100%	624 100%	624 100%

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с

практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- трудовое воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить, как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это и есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение).
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведе

			ния
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	в течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях,спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	в течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

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

Существует проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» необходимо проводить антидопинговую пропаганду. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:

- систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;
- сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;
- разъяснении обучающимся, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц;
- информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и

других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины;

- постоянном самосовершенствовании по вопросам допинга в спорте.

Таблица 10

Примерный тематический план
по реализации антидопинговой программы

Этапы подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	• Процедура допинг-контроля. • Список запрещённых веществ и методов. • Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). • Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье Лекция	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Лекция.	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;
- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

В помощь тренеру-преподавателю для контроля знаний обучающихся

разработана анкета по антидопинговой тематике (таблица 11).

Таблица 11

Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике (выберите один или несколько правильных ответов)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	*Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):*	1) проводит отбор проб 2) участвует в разработке образовательных программ 3) организует спортивные мероприятия 4) занимается научными исследованиями
2.	*Нарушение антидопинговых правил – это:*	1) наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена 2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода 3) отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления 4) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами
3.	*Допинг-контроль проводится:*	1) на соревнованиях 2) в период между соревнованиями 3) только в отдельных видах спорта 4) по согласованию со страной, где проходят соревнования
4.	*Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:*	1) улучшает спортивные результаты 2) представляет угрозу для здоровья спортсмена 3) противоречит духу спорта 4) соответствует любым двум вышеуказанным условиям 5) маскирует использование других веществ
5.	*Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:*	1) в первый день каждого квартала 2) 1 января и 1 июля 3) 1 октября 4) запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года
6.	*Внутривенные инъекции*	1) запрещены постоянно 2) не запрещены при проведении их в стационаре 3) не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл 4) запрещены, только в соревновательном периоде
7.	*За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация:*	1) на полгода 2) на 1 год 3) на 2 года 4) на 4 года 5) пожизненная дисквалификация
8.	*Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если:*	1) он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции 2) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов 3) применял по назначению врача 4) имеется разрешение на терапевтическое использование
9.	*Копию протокола допинг–контроля спортсмену следует хранить не менее:*	1) 2 недель 2) 1 месяца 3) 6 недель 4) 6 месяцев

10.	*Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:*	1) 75 мл 2) 60 мл 3) 90 мл 4) 120 мл
11.	*После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение*	1) 30 минут, 1 часа 2) 2-х часов 3) незамедлительно 4) существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля
12.	*На отбор мочи отводится*	1) один час 2) неограниченное время 3) 2 часа 4) не более 4 часов
13.	*Разрешения на терапевтичес-кое использование (помимо других организаций) выдает:*	1) комитет ТИ международной спортивной федерации 2) комитет ТИ национальной антидопинговой организации 3) врач команды
14.	*Как часто обновляется Запрещенный список*	1) 2 раза в год 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в год 4) запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент
15.	*За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением*	1) увеличивается 2) не изменяется 3) сокращается

Ответы:

1. - 2), 4)	**4.** – 4), 5)	**7.** – 1), 2), 3), 4), 5)	**10.** – 3)	**13.**– 1), 2)
2. – 1), 2), 3), 4)	**5.** – 4)	**8.** – 4)	**11.** – 3), 4)	**14.** – 3)
3. – 1), 2)	**6.** – 3)	**9.** – 3)	**12.** – 2)	**15.** – 1)

Информация, предоставляемая спортсменам на мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка легкоатлета к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, его участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 12).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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 тренировки). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и помогать исправлять их. Спортсмены 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.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку в группе.

Одной из главных задач при подготовке обучающихся любой квалификации (от начинающих до высших разрядов) является знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Таблица 12

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1-й	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	21
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	21
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	21
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил	37

	соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	37

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для обучения в Учреждении допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте»

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна,

ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением!

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 13).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее - восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное - восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- 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 спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется: возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок, арсеналом средств восстановления функционального состояния.

Таблица 13

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы

Начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.
	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей. Рациональное питание. Витаминизация.
Учебно-тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение учебно-тренировочного процесса. Рациональная разминка и заключительная часть учебно- тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей.
	медико-биологические	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж: классический (восстановительный, общий), Физические средства: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД, витамины, минералы, анти-оксиданты и другие.
	психологичес-кие	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой

связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить - сначала применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом, освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания, овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показателями выполнения требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, являются:

выполнение контрольно-переводных и спортивных нормативов по годам и этапам подготовки;

овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований (начиная с учебно-тренировочного этапа);

выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

В случае, если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

3.3. Виды (формы) контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В спортивной практике принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль – для оценки кумулятивного тренировочного эффекта (т.е. прироста показателей в ходе длительных тренировок);
- текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного учебно-тренировочного занятия или его части;
- контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. И часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы обучающихся.

Оценку эффективности соревновательной деятельности можно получить с помощью измерительной техники, которая позволяет

регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися.

Контроль за состоянием подготовленности обучающегося предусматривает:

1) оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

2) оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

3) оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающихся (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4) оценка теоретической подготовленности. Контроль за теоретической подготовленностью заключается в оценке знаний по следующим вопросам:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки;
- знание вопросов гигиенического режима, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде прыжков на батуте;
- знание правил соревнований по прыжкам на батуте.

5) к оценке психологического состояния и поведения на соревнованиях следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека.

Контроль за факторами внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности;

- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- социально-психологическая обстановка, продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов;
- объективность судейства.

Одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

Для групп этапа начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта.

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и

учебно-тренировочный этап по виду спорта «прыжки на батуте» представлены в таблицах 14 и 15.

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы
общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

N п/п	Упражнения	Единица измере	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более					
			10,3	10,6	10,1	10,4	9,9	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	105	115	110	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			7	4	9	6	11	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее					
			2	-	3	-	4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой переклад. 90 см	кол-во раз	не менее					
			-	4	-	6		8
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	кол-во раз	не менее					
			5		8		10	
2.2.	Упражнение "мост". И.п. лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела	с	не менее					
			5		6		10	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение	кол-во раз	не менее					
			3 3		5		10	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп.	с	не менее					
			3		5		10	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более					
			15		15		15	

Таблица 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
			ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	не более с	9,8	9,5	9,4	9,2	9,0	9,7	9,6	9,5	9,3	9,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		125	150	160	170	180	120	140	155	165	170
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее раз	12	12	13	15	15	8	8	9	10	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее	4	5	5	6	7	-	-	-	-	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее	-	-	-	-	-	9	10	10	10	10
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	не менее количество	15	20	22	24	26	15	20	22	24	26
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать	не менее см	45	45	40	35	30	40	40	35	30	20
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	не менее количество	5	7	8	10	10	-	-	-	10	10
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	не менее количество раз	-	-	-	10	10	5	7	8	10	10
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	не более см	10	8	8	6	5	10	8	8	6	5
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	не менее количество	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14
3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)												
3.1.	НП-1	"третий юношеский спортивный разряд", "										
	НП-2	второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"										
3.2.	ТЭ-1	"третий спортивный разряд",										

Сроки и методика проведения контроля

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Основные правила проведения тестирования:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных результатов;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации о результатах тестирования.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

Рабочая программа – основной документ, который составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Таблица 16

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (часы)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Всего на этапе НП (до года и года):	*19/25*		
История возникновения вида спорта и его развитие	2,5/2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,5/2	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой	1,5/2	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	1,5/2	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,5/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Самоконтроль в процессе занятий фк и спортом	1,5/2	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Теоретические основы обучения базовым элементам. Правила вида спорта.	3,5/4	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Положение о спортивном
Теоретические основы обу-чения базовым элементам техники и тактики	1,5/2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1,5/3	июнь	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

Режим дня и питание обучающихся	2,5/4	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
Всего на этапе УТ (до трех лет и свыше трех	*67/78*		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4/5	сентябрь	ФК и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в
История возникновения олимпийского движения	4/5	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	4/5	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное
Физиологические основы физической культуры	4/5	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	9/5	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила вида спорта. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/15	февраль-апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4/5	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	4/5	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	22/28	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

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

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Например, в группах начальной подготовки (7-10 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап (специализацию в избранном виде прыжков на батуте).

При подборе средств и методов подготовки, определении дозировки и объёма, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста, сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью.

Ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Также надо иметь в виду, что обучающиеся этого возраста

переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей.

Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств обучающихся

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте совершенствуются менее ускоренно.

Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

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

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в

полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

*Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки***.**

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту и длину. Метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка

Программный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах подготовки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

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

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

координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

сохранение равновесия и балансирования;

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: Перекладина.

Висы и размахивания в висе

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой. Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетание упражнений.

Упражнения на брусьях.

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей.

Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный.

Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

Упражнения на кольцах.

Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные. Размахивание в висе.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом.

Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки.

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полу-приседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноимённые.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полу-шпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

Специальная двигательная подготовка:

упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка:

простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30,50 и 80 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке.

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Группы начальной подготовки

НП-1

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядом (батутом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

НП-2

Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

НП-3

Прыжки на батуте. Повторить программу 2-го года обучения.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Учебно-тренировочные группы

УТ-1

Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из двух-трёх прыжков.

УТ-2

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

УТ-3

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек едина.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

УТ-4,5

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки

является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее освоение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4.2. Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица 17

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6		75	35	**30-35**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*			*2*	*2*		*28*	*36*		
2	Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	7	7	7	7	8	7		81	26	**25-30**
3	Участие в соревнованиях						2			2	2			6	2	**1-3**
4	Техническая подготовка	8	7	9	10	7	5	8	8	5	7	6		80	26	**25-28**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	1	2			1	1	2	1		2		12	7	**5-7**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*	*2*				*4*		*10*		
6	Инструкторская, судейская практика		1								1	1		3	1	**1-3**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1			1	2					9	3	**1-2**
	Спортивная подготовка	**26**	**26**	**26**	**26**	**22**	**22**	**24**	**26**	**22**	**24**	**22**		**266**		
	Самостоятельная работа					*4*	*4*	*2*		*2*	*2*	*4*	*28*	*46*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**28**	**312**	**100**	**100**

Таблица 18

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	7	6	7	7	6	6	7	7	6	6	6		71	34	**30-35**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*			*2*	*2*		*28*	*36*		
2	Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	7	7	7	7	8	7		81	26	**25-30**
3	Участие в соревнованиях						2			2	2			6	2	**1-3**
4	Техническая подготовка	8	8	9	10	8	6	8	8	6	7	6		84	27	**25-28**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	1	2			1	1	2	1		2		12	7	**5-7**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*	*2*				*4*		*10*		
6	Инструкторская, судейская практика		1								1	1		3	1	**1-3**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1			1	2					9	3	**1-2**
	Спортивная подготовка	**26**	**26**	**26**	**26**	**22**	**22**	**24**	**26**	**22**	**24**	**22**		**266**		
	Самостоятельная работа					*4*	*4*	*2*		*2*	*2*	*4*	*28*	*46*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**28**	**312**	**100**	**100**

Таблица 19

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	7	6	6	6		73	35	**30-35**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*			*2*	*2*		*28*	*36*		
2	Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	7	7	7	7	8	7		81	26	**25-30**
3	Участие в соревнованиях						2			2	2			6	2	**1-3**
4	Техническая подготовка	8	9	10	10	7	6	9	9	6	5	8		87	28	**25-28**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	1	2			1	1	2	1		1		11	6	**5-7**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*				*2*	*2*		*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		1								1	1		3	1	**1-3**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			1			2	1			1		7	2	**1-2**
	Спортивная подготовка	**26**	**26**	**26**	**26**	**22**	**22**	**26**	**26**	**22**	**22**	**24**		**268**		
	Самостоятельная работа					*4*	*4*			*2*	*4*	*2*	*28*	*44*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**28**	**312**	**100**	**100**

Таблица 20

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка (основная)	8	4	6	6	6	6	4	8	6	6	6		66	25	**20-25**
	Самостоятельная работа		*4*		*2*	*2*	*4*	*4*		*4*	*4*	*10*	*30*	*64*		
2	Специальная физическая подготовка (основная)	10	10	10	10	11	10	10	11	11	11	5		109	26	**25-30**
	Самостоятельная работа			*2*		*2*		*2*				*10*	*10*	*26*		
3	Участие в соревнованиях		4		2		4	4		4	4	4		26	5	**5-10**
4	Техническая подготовка	20	16	20	19	17	8	14	20	10	12	0		156	30	**30-38**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка (основная)	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	2		29	7	**6-9**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*					*2*	*2*	*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		4		2		4	4		4	4	4		26	5	**5-7**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		1			2	1		1	1		10	2	**1-2**
	Спортивная подготовка (основная)	**44**	**42**	**40**	**42**	**36**	**34**	**40**	**44**	**38**	**40**	**22**		**422**		
	Самостоятельная работа		*4*	*2*	*2*	*6*	*6*	*6*		*4*	*4*	*22*	*42*	*98*		
	Общее количество часов	**44**	**46**	**42**	**44**	**42**	**40**	**46**	**44**	**42**	**44**	**44**	**42**	**520**	**100**	**100**

Таблица 21

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка (основная)	7	4	5	5	5	5	4	6	5	5	5		56	23	**20-25**
	Самостоятельная работа		*4*		*2*	*2*	*4*	*4*		*4*	*4*	*10*	*30*	*64*		
2	Специальная физическая подготовка (основная)	11	10	11	11	12	11	10	13	12	12	6		119	28	**25-30**
	Самостоятельная работа			*2*		*2*		*2*				*10*	*10*	*26*		
3	Участие в соревнованиях		4		2		4	4		4	4	4		26	5	**5-10**
4	Техническая подготовка	20	16	20	19	17	8	14	20	10	12			156	30	**30-38**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка (основная)	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	2		29	7	**6-9**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*					*2*	*2*	*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		4		2		4	4		4	4	4		26	5	**5-7**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		1			2	1		1	1		10	2	**1-2**
	Спортивная подготовка (основная)	**44**	**42**	**40**	**42**	**36**	**34**	**40**	**44**	**38**	**40**	**22**		**422**		
	Самостоятельная работа		*4*	*2*	*2*	*6*	*6*	*6*		*4*	*4*	*22*	*42*	*98*		
	Общее количество часов	**44**	**46**	**42**	**44**	**42**	**40**	**46**	**44**	**42**	**44**	**44**	**42**	**520**	**100**	**100**

Таблица 22

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка (основная)	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		45	21	**20-25**
	Самостоятельная работа		*4*		*2*	*2*	*4*	*4*		*4*	*4*	*10*	*30*	*64*		
2	Специальная физическая подготовка (основная)	11	10	11	11	12	11	10	13	12	12	7		120	28	**25-30**
	Самостоятельная работа			*2*		*2*		*2*				*10*	*10*	*26*		
3	Участие в соревнованиях		4		4	3	4	4		4	4	4		31	6	**5-10**
4	Техническая подготовка	22	16	21	18	15	9	14	22	11	13			161	31	**30-38**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка (основная)	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	2		29	7	**6-9**
	Самостоятельная работа					*2*	*2*					*2*	*2*	*8*		
6	Инструкторская, судейская практика		4		2		4	4		4	4	4		26	5	**5-7**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		1			2	1		1	1		10	2	**1-2**
	Спортивная подготовка (основная)	**44**	**42**	**40**	**42**	**36**	**34**	**40**	**44**	**38**	**40**	**22**		**422**		
	Самостоятельная работа		*4*	*2*	*2*	*6*	*6*	*6*		*4*	*4*	*22*	*42*	*98*		
	Общее количество часов	**44**	**46**	**42**	**44**	**42**	**40**	**46**	**44**	**42**	**44**	**44**	**42**	**520**	**100**	**100**

Таблица 23

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	8	6	4	10	1		7	6	1	6	4		53	**18**	**18-23**
	Самостоятельная работа	*4*	*2*	*4*	*2*	*2*	*3*	*4*	*5*	*3*	*2*	*8*	*20*	*59*		
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5		75	**22**	**20-23**
	Самостоятельная работа		*2*	*2*	*2*	*4*	*4*	*2*	*3*	*3*	*3*	*12*	*25*	*62*		
3	Участие в соревнованиях	4	6	6	4	6	6	4	4	6	4			50	**8**	**7-10**
4	Техническая подготовка	21	22	21	21	22	18	22	22	22	22	18		231	**37**	**36-40**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2		25	**7**	**6-9**
	Самостоятельная работа		*2*	*2*		*2*	*2*		*1*	*2*	*1*	*2*	*5*	*19*		
6	Инструкторская, судейская практика	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1		37	**6**	**5-8**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		1	2		1	2		2	1	2		13	**2**	**1-2**
	Спортивная подготовка	**48**	**48**	**44**	**50**	**42**	**39**	**48**	**43**	**44**	**46**	**32**		**484**		
	Самостоятельная работа	*4*	*6*	*8*	*4*	*8*	*9*	*6*	*9*	*8*	*6*	*22*	*50*	*140*		
	Общее количество часов	**52**	**54**	**52**	**54**	**50**	**48**	**54**	**52**	**52**	**52**	**54**	**50**	**624**	**100**	**100**

Таблица 24

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	8	6	4	10	1		7	6	1	6	4		53	**18**	**18-23**
	Самостоятельная работа	*4*	*2*	*4*	*2*	*2*	*3*	*4*	*5*	*3*	*2*	*8*	*20*	*59*		
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5		75	**22**	**20-23**
	Самостоятельная работа		*2*	*2*	*2*	*4*	*4*	*2*	*3*	*3*	*3*	*12*	*25*	*62*		
3	Участие в соревнованиях	4	6	6	4	6	6	4	4	6	4			50	**8**	**7-10**
4	Техническая подготовка	21	22	21	21	22	18	22	22	22	22	18		231	**37**	**36-40**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2		25	**7**	**6-9**
	Самостоятельная работа		*2*	*2*		*2*	*2*		*1*	*2*	*1*	*2*	*5*	*19*		
6	Инструкторская, судейская практика	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1		37	**6**	**5-8**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		1	2		1	2		2	1	2		13	**2**	**1-2**
	Спортивная подготовка	**48**	**48**	**44**	**50**	**42**	**39**	**48**	**43**	**44**	**46**	**32**		**484**		
	Самостоятельная работа	*4*	*6*	*8*	*4*	*8*	*9*	*6*	*9*	*8*	*6*	*22*	*50*	*140*		
	Общее количество часов	**52**	**54**	**52**	**54**	**50**	**48**	**54**	**52**	**52**	**52**	**54**	**50**	**624**	**100**	**100**

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Прыжки на батуте - олимпийский вид спорта, предусматривающий 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.

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для тренировки вестибулярного аппарата.

После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов.

Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов. Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году, а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году. В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр.

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

индивидуальные прыжки на батуте;

прыжки на акробатической дорожке;

синхронные прыжки;

прыжки на двойном мини-трампе.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Требования к выступлению:

акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков;

элементы должны быть разнообразными;

упражнения должно выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.

Прыжки на акробатической дорожке — выполнение быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Двойной минитрамп – одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего

выполнения элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

Выявление сильнейших спортсменов происходит на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В прыжках на батуте присутствуют 4 личные дисциплины и 3 командные.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из четырех комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами.

В прыжках на акробатической дорожке спортсмены исполняют серии прыжков с передним, задним или боковым вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов.

Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц, координацию.

В этом виде спорта велики требования к сохранению равновесия и балансу при скоростном движении в безопорном положении.

Под влиянием занятий прыжками на батуте развивается проприоцептивный контроль движений - дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движения.

Движения спортсменов во время выполнения соревновательных комбинаций чаще всего симметричные, одновременные, поочередные. Локомоция происходит вертикально (многократные выпрыгивания).

Высокие требования в прыжках на батуте предъявляются к поддержанию ритма движений спортсменов, антиципации, согласованию движений, к контролю перемещений ОЦМ и эффективному опорному взаимодействию (с поверхностью трамплина).

Наиболее важный режим работы мышц для представителей этого вида спорта - плиометрический.

Таким образом, прыжки на батуте - сложно-координационный вид спорта, в котором требуется высокий уровень владения телом (класс «телесной ловкости»), выносливость, высокая стабильность двигательных навыков и помехоустойчивость;

Базовые правила техники безопасности при прыжках на батуте: одновременно на батуте может находиться только один человек;

прыгать на батуте разрешается только в носках или чешках;

спортивная форма должна быть удобной - трико, футболка, длинные волосы следует собирать в "пучок";

обязательна система страховки при приземлении вне батута; обязательное присутствие тренера-преподавателя на занятии.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

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) 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).

Образовательный и учебно-тренировочный процесс в отделении прыжков на батуте в Учреждении реализуют два тренера-преподавателя первой квалификационной категории. Один из них Мастер спорта СССР по прыжкам на батуте.

Оба тренера-преподавателя имеют высшее профессиональное образование.

Регулярно один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица 25;

обеспечение спортивной экипировкой, таблица 26.

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.

Таблица 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

1.	Куб-подставка (66 х75 х90 см)	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	20
3.	Мостик гимнастический	штук	1
4.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
5.	Пояс утяжелительный	штук	4
6.	Скакалка гимнастическая	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Стенка гимнастическая	штук	4
9.	Тренажер	штук	2
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
11.	Утяжелители для ног	комплект	10
12.	Утяжелители для рук	комплект	10

13.	Магнезница для рук	штук	1
14.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40

Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"

15.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
16.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1

Для спортивных дисциплин "двойной мини-трамп", "двойной мини-трамп - командные соревнования"

17.	Двойной мини-трамп	комплект	1
18.	Дорожка для разбега (2,5 х100 х2500 см)	штук	1
19.	Зона приземления для двойного мини-трампа	штук	1
20.	Рулетка 20 м	штук	1
21.	Обкладочные маты на раму двойного мини-трампа	комплект	1

Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"

22.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
23.	Секундомер	штук	2
24.	Синхроаппарат	комплект	1
25.	Страховочные столы	комплект	2
26.	Маты на страховочные столы	комплект	2
27.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
28.	Напольные маты	комплект	2

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ	
				кол	срок	количест	срок
				ичес	эксплуат	во	эксплуат

				тво	ации (лет)		ации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Футболка	штук	на обучающего	-	-	-	-
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	-	-

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Актуальная ЕВСК по прыжкам на батуте;
3. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
4. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Правила соревнований по прыжкам на батуте.

Список литературных источников

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.

8. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.

9. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/
2. Федерация прыжков на батуте https://trampoline.ru/federation/
3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации https://www.rosminzdrav.ru/
6. Спортивная Россия национальная информационная http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/
7. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/
9. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/