

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»

Отделение физкультурно-спортивного образования

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 2 от 26.03.2026 г.

Утверждаю  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н.Слизько  
Приказ № 416-д от 26.03.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап  
совершенствования спортивного мастерства, этап высшего  
спортивного мастерства

**Срок реализации программы 11 лет и более**

Согласовано:  
Начальник отделения  
физкультурно-спортивного образования  
Ж.Е. Мартынова

Автор – составитель:  
О.Д. Кудина, методист,  
А.Ф. Бордукова, тренер-преподаватель,  
А.С. Осипов, старший тренер-преподаватель,  
А.Э. Рудик, тренер-преподаватель,  
Е.Е. Трифанова, тренер-преподаватель,  
В.П. Чарова, тренер-преподаватель,  
Н.Г. Чемеренко, тренер-преподаватель.

Екатеринбург, 2026 г.

## Содержание

<b>1. Общие положения .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».....</b>	<b>4</b>
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку .....	5
2.2 Объём программы по виду спорта «прыжки на батуте».....	6
2.3 Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	10
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	13
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7 План инструкторской подготовки и судейской практики .....	19
2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
<b>3. Система контроля.....</b>	<b>27</b>
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы.....	27
3.2 Оценка результатов освоения программы .....	30
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	33
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте» .....</b>	<b>39</b>
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	39
4.2 Учебно-тематический план .....	45
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>54</b>
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».....</b>	<b>55</b>
6.1 Материально-технические условия реализации программы .....	54
6.2 Кадровые условия реализации программы .....	57
6.3 Информационно-методические условия реализации программы .....	58

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке отделения физкультурно- спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи по спортивным дисциплинам: индивидуальные прыжки, индивидуальные прыжки – командные соревнования, синхронные прыжки.

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», утвержденным приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 г. № 788 (далее – ФССП) и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 84021 от 31 октября 2025 г., а также Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 15.05.2023 № 564-д «О порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Настоящая программа предназначена для реализации в отделении физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по виду спорта «прыжки на батуте».

2. Целью Программы является:

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

-выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивно дисциплины						
индивидуальные прыжки	021	001	1	6	1	1	Я
индивидуальные прыжки – командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
синхронные прыжки	021	002	1	8	1	1	Я

#### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте»

*Индивидуальные прыжки* – дисциплина, характеризующаяся высокими непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Данная дисциплина демонстрирует разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них.

Выполнение прыжков осуществляется с хорошей координацией, позами тела, техникой и с сохранением высоты прыжков. Индивидуальные прыжки представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении.

*Индивидуальные прыжки – командные соревнования.*

Спортивные соревнования в командных видах программы проводятся в 2 этапа – предварительные соревнования и финальные соревнования. К участию в финальных соревнованиях в командных видах программы допускаются по 5 сильнейших команд по итогам предварительных соревнований. К финальным соревнованиям допускается максимум одна команда от субъекта Российской Федерации. Победители и призеры спортивных соревнований определяются по итогам финальных соревнований отдельно среди мужчин и женщин в каждом виде программы. Региональная федерация заявляет трех (3) спортсменов в порядке их старта в своей команде. Командный финал состоит из трех (3) раундов. Стартовый порядок команд во всех трех (3) раундах определяется рейтингом после квалификации и далее по результатам каждого раунда, первый спортсмен команды, занявшей 5-е место, стартует первым, далее стартует спортсмен из

команды, занявшей 4-е место, и т.д. Места определяются по сумме рейтинговых очков (5, 4, 3, 2 и 1) команды за все раунды. Победителем является команда с наивысшей суммой рейтинговых очков в командном финале. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

*Синхронные прыжки.* Проводятся между синхронными парами, состоящими из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские пары соревнуются отдельно). Спортсмен имеет право выступать только в одной синхронной паре.

Спортивные соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных спортивных соревнованиях и одного произвольного упражнения в финальных спортивных соревнованиях. Партнеры выполняют одни и те же одинаковые элементы в одно и то же время (опережение своего партнера более чем на половину элемента не допустимо), начинают упражнение стоя лицом в одну сторону. В данной дисциплине не требуется выполнение поворотов по винтовому вращению в одинаковую сторону.

**2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».**

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

**Таблица 2**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Зачисление лиц на спортивную подготовку по прыжкам в воду осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам на батуте.

**2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, согласно ФССП по виду спорта «прыжки на батуте»**

**Таблица 3**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

В период карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и иные виды занятий.

- **учебно-тренировочные мероприятия** (далее –УТМ) организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки.

УТМ проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Период проведения УТМ учитываются в учебно-тренировочном графике.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется образовательной организацией самостоятельно.

#### **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

**Таблица 4**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество
----------	---------------------------	---

	мероприятий	суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-				

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

– **спортивные соревнования:**

Образовательная организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании плана мероприятий по выполнению государственной работы, предусмотренной государственным заданием.

Спортивные соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса и подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места в рейтинге и выполнении

требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки на батуте»**

**Таблица 5**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план общую определяет структуру планируемого учебно-тренировочного процесса.

Учебный план разрабатывается с учетом этапа подготовки и года обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, минимальной продолжительности одного занятия.

Учебно-тренировочный процесс входит период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа в период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения отпуска тренера, праздничных дней, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

**Таблица 6**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивн ого мастерств а	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2	Специальная физическая подготовка	25-30	25-30	25-30	20-23	20-23	15-20
3	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4	Техническая подготовка	25-28	26-30	30-38	36-40	43-50	50-55
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7	5-7	6-9	6-9	6-9	6-8
6	Инструкторская и судейская практика	1-3	1-3	5-7	5-8	5-8	5-8
7	Медицинские, медико-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
--	---	--	--	--	--	--	--

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах**

**Таблица 7**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	70-110	110-145	104-156	112-191	83-140	93-187
2.	Специальная физическая подготовка	58-94	78-124	130-187	124-143	166-215	140-249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-10	3-12	26-62	43-83	66-112	74-149
4.	Техническая подготовка	58-88	81-124	156-237	224-332	357-468	468-686
5.	Тактическая подготовка	11-21	15-29	31-56	37-74	49-84	56-99
	Теоретическая подготовка						
	Психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	2-9	3-12	26-43	31-66	41-74	46-99
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	2-6	3-8	5-12	6-16	8-28	9-37
	Восстановительные мероприятия						
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Режим учебно-тренировочной работы ежегодно устанавливается образовательной организацией и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки- 2-х часов;

на тренировочном этапе – 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Календарный план воспитательной работы составляется образовательной организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований	В течение года

		<p>в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года

<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 Российской Федерации, 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 и спортивных соревнованиях, 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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
<b>5. Правила безопасного поведения</b>			
5.1	Правила поведения в Организации и во время	Беседы, инструктажи	В течение

	учебно-тренировочных занятий		года
5.2	Профилактика детского дорожно- транспортного травматизма	Беседы, инструктажи и иное	В течение года

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающегося о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В План антидопинговых мероприятий включены беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, а также беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

### **План мероприятий для этапа начальной подготовки**

**Таблица 9**

Вид программы	Тема	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
Антидопинговая викторина	«Играй честно»		
Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный		

	список»		
Онлайн	Обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель

### План мероприятий для этапов УТ, ССМ, ВСМ

Таблица 10

Вид программы и тема	Сроки проведения	Ответственные за проведение
Дистанционное обучение «Антидопинг»	1 раз в год январь	Курс РУСАДА
Офлайн (онлайн) семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год по согласованию	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»
Семинар на тему: «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год по согласованию	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»
Родительское собрание на тему "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры."	2 раза в год Сентябрь Май	Проводит тренер-преподаватель

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг (беседа)	В течение года	Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы, мультимедиа-презентации, тематические фильмы, создание плакатов социальной рекламы, подготовка информационного материала
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговые правила (беседа) 2.Процедура допинг контроля (семинар) 3. Как выявляют допинг и наказывают нарушителя (лекция)	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Предотвращение допинга в спорте (беседа) 2.Ежегодное прохождение онлайн-курса на официальном	В течение года	

<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>сайте РУСАДА (онлайн-семинар) 3.Ознакомление с нормативными документами: -Международный стандарт ВАДА по тестированию - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»</p>		<p>(стенгазеты, коллаж, памятки и т.п.) Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах. В различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).</p>
---	---	--	--

## 2.7 Планы инструкторской подготовки и судейской практики

*На этапе начальной подготовки* инструкторская подготовка и судейская практика не предусмотрена и в годовом учебно-тренировочном плане не указана. Тренер-преподаватель может проводить пропедевтическую подготовку по инструкторской подготовке, в основе которой лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, а также в оказании помощи при проведении спортивно-массовых соревнований.

Цель инструкторской подготовки и судейской практики *на последующих этапах* – подготовить занимающихся к выполнению обязанностей в качестве судьи по спорту и инструктора по избранному виду спорта.

Представленный план инструкторской подготовки и судейской практики имеет цель подготовить не только как спортсменов высокого уровня, но и как грамотных обучающихся, досконально знающих технику и правила судейства прыжков на батуте, в роли начинающих судей. **Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы – тренера-преподавателя, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.**

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

**Инструкторская подготовка.** В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной

части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На этапе необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятия, терминологии вида спорта «прыжки на батуте», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «прыжки на батуте» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер - преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по виду спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающиеся получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности.

Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки, тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи.

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская категория «спортивный судья», а также другие категории спортивных судей.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки, занимающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться, совместно с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований.

Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач. Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о регистрации результатов в различных видах соревнований, тестирований.

**Инструкторские навыки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства навыки закрепляются и совершенствуются.**

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять конспекты занятий, комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки и систематически привлекаться к судейству соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в отделении или межшкольных соревнованиях в качестве судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской подготовки и судейской практики возможно присвоение спортсменам этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения ими необходимых требований, категории судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану.

### **Примерный план инструкторской подготовки и судейской практики**

**Таблица 12**

Группа	Содержание	Средства
ТЭ (свыше 3-х лет)	1. Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на различных должностях 2. Должностные обязанности спортивного судьи 3. Этика поведения спортивных судей	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и

	4. Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи 5. Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	проведении соревнований различного уровня.
ССМ, ВСМ	1. Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на должностях главной судейской коллегии 2. Должностные обязанности главного судьи соревнований 3. Должностные обязанности членов секретариата соревнований 4. Должностные обязанности главного секретаря соревнований 5. Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» 6. Изучение компьютерной программы FIG по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов 7. Особенности оформления медицинской заявки для участия в 2 соревнованиях 8. Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на линии, судьи на музыке 9. Проведение учебно-тренировочного занятия	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

## **2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинские, медико-биологические мероприятия направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставление медицинских услуг, согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся в соответствии с годовым планом. По результатам медицинского обследования дается заключение на каждого спортсмена, с оценкой его состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния и допуском к соревнованиям.

### Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения

1. Прохождение медицинского осмотра 1 раз в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
3. Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям по прыжкам на батуте;
4. Оценка перспективности занятий ребенка выбранным видом спорта;
5. Оценка функционального состояния, обучающегося;
6. Контроль переносимости нагрузок в занятии;
7. Беседа по гигиене.

**Таблица 13**

№ п/п	Наименование мероприятия	Этап начальной подготовки
<p><b>Медицинский контроль</b> - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера для изучения и оценивания физического функционального состояния организма спортсмена и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.</p>		
1	УМО	1 раз в год
<p><b>Медико-биологические средства восстановления</b> – используются для повышения резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, устойчивости к специальным нагрузкам.</p>		
2	Восстановление работоспособности естественным путем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чередование тренировочных дней и дней отдыха;</li> <li>- постепенное возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>- проведение занятий в игровой форме</li> </ul>
3	Гигиенические средства	Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма.
<p><b>Педагогические средства восстановления</b> – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельностью.</p>		
4	Педагогические средства восстановления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях:</li> <li>- условия для тренировки и для отдыха;</li> <li>- сочетание учёбы (работы) с занятиями спортом;</li> <li>- постоянство времени тренировочных занятий,</li> <li>- рациональное использование индивидуальных и</li> </ul>

		коллективных форм работы; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; - учёт индивидуальных особенностей обучающихся.
<p><b>Психологические средства восстановления</b> – необходимы для снижения состояния психологической неуверенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных программ, доведения до границы индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.</p>		
5	Психологические средства	Психологический микроклимат в группе; – взаимоотношения с тренером и партнерами; – хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими

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

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

1. Прохождение углубленного медицинского осмотра 1 раз в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
6. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок;
7. Проведение лечебных и профилактических мероприятий;
8. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

1. Контроль врача по спортивной медицине 2 раза в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки;
6. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий;
7. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма;
8. Изучение и применение средств и методов восстановления;
9. Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами;
10. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса;
11. Организация лечения, обучающегося по необходимости;
12. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.

**Таблица 14**

№ п/п	Наименование мероприятия	Этап УТ, ССМ, ВСМ
<p><b>Медицинский контроль</b> - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера для изучения и оценивания функционального, биохимического и психологического состояния организма спортсмена и дают рекомендации к предстоящему тренировочному и соревновательному процессу.</p>		
1	УМО	1-2 раз в год
<p><b>Медико-биологические средства восстановления</b> – используются для повышения резистентности организма к повышенным нагрузкам, более быстрому снятию острых форм</p>		

<p>общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специальным и не специфическим стрессовым влияниям.</p>		
1	Восстановление работоспособности естественным путем	<p>Чередование тренировочных дней и дней отдыха;</p> <p>постепенное возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;</p>
2	Гигиенические средства	<p>Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма.</p> <p><i>Физические средства:</i> массаж;</p> <p><i>Питание:</i> сбалансированность по энергетической ценности и составу;</p> <p>соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</p> <p>соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии и повышающие устойчивости организма к условиям стресс</p>
<p><b><i>Педагогические средства восстановления</i></b> – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельностью.</p>		
3	Педагогические средства восстановления	<p>Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.</p>
<p><b><i>Психологические средства восстановления</i></b> – необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической неуверенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границы индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.</p>		
4	Психологические средства	<p><i>Психорегуляторные:</i> аутогенная тренировка; мышечная релаксация;</p> <p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологический микроклимат в группе;</li> <li>– взаимоотношения с тренером и партнерами;</li> <li>– хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>– положительная эмоциональная насыщенность занятия;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– интересный и эмоциональный досуг;</li> <li>– комфортабельные условия для занятий и отдыха;</li> <li>– достаточная материальная обеспеченность.</li> </ul>
--	--	--

**Таблица 15**

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	Самомассаж; Установка на тренировку, положительный фон; Самонастройка.
Во время тренировок	Рациональное построение тренировочного занятия; Разнообразие средств и методов тренировки; Адекватные интервалы отдыха; Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию; Самоуспокоение, самоодобрение; Идеомоторная тренировка.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	Непродолжительный контрастный душ; Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков; Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия; Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	Теплый душ; Общий массаж; Дневной сон.
После 2-й тренировки (вечер)	Успокаивающий душ или ванна; Успокаивающий массаж; Психорегулирующая тренировка; Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия; Ночной сон.
1 или 2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна; Свободное плавание в бассейне.

### **3. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и

требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

**3.2 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. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год.

Сроки проведения приема/сдачи вступительных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП определяются образовательной организацией и утверждаются приказом директора ГАНУ СО «Дворец молодежи».

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Перевод обучающегося на следующий год подготовки проводится по результатам промежуточной аттестации (контрольных нормативов), которые проводятся согласно календарному учебному графику. На основании результатов промежуточной аттестации проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Выпуск обучающихся осуществляется на основании результатов итоговой аттестации с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Аттестация проводится в форме сдачи нормативов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) обучающимися.

Приём нормативов по ОФП и СФП проводится с целью:

- зачисление вновь поступающих на этап спортивной подготовки-контрольные нормативы;

- перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки – контрольно-переводные нормативы.

Приём контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в период набора (комплектования) групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона. Приём контрольно-переводных нормативов проводится на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год. Наиболее эффективно и целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона. Приём вступительных нормативов и сдача контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний;
- спортивный результат – выполнение разрядных требований ЕВСК.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «прыжки на батуте». Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП служат основанием для отчисления обучающихся из ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

### **Критерии и оценки выполнения контрольных испытаний спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

На этапах спортивной подготовки каждый год необходимо выполнить обязательные контрольные или контрольно-переводные упражнения соответствующей степени сложности.

За 1 выполненный тест начисляется 1 балл. За невыполненный тест баллы не начисляются. Баллы суммируются и переводятся в систему сдано/не сдано.

Контрольные нормативы по теоретической подготовке при отборе для поступления на этап начальной подготовки не предусмотрены. Для сдачи контрольно – переводных тестов по теоретической подготовке на последующих этапах спортивной подготовки предусматривается ответить на один вопрос.

«Сдано» - если обучающийся набрал сумму баллов, требуемую программой.

«Не сдано» - если обучающийся набрал сумму баллов меньше требуемой для выполнения программы.

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Контрольные испытания						Разрядные требования	Оценка выполнения требований	Заключение
	1	2		3		4			
	Теоретическая подготовка	ОФП		СФП		Требуемая сумма баллов			
сдано / не сдано	всего тестов	требуемые баллы	всего тестов	требуемые баллы	сдано / не сдано				
НП-1	Не предусмотрено	2	2	5	5	7 баллов/ менее 6	Не предъявляются	Выполнено	Зачисление по конкурсному отбору на вакантные места
НП-2,3	1/0	2	2	5	5	8 баллов/ менее 8	Не предъявляются	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
УТ -1,2	1/0	5	5	6	6	12 баллов/ менее 12	3юн, 2юн, 1юн. спорт. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
УТ - 3,4,5	1/0	5	5	6	6	12 баллов/ менее 12	III сп. II сп. I сп. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
ССМ	1/0	4	4	4	4	9 баллов/ менее 9	КМС	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки

									и
ВСМ	1/0	4	4	4	4	9 баллов/ менее 9	МС	Выпол нено	Выпущен

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

#### **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

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

Сроки проведения приёма/сдачи вступительных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП определяются образовательной организацией и утверждаются приказом директора ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

#### **Контрольные вопросы по теоретической подготовке и оценивание ответов.**

Полный и глубокий ответ, раскрывающий суть одного из вопросов – оценивается в 1 балл, как «сдано».

Не полный ответ, не раскрывающий суть одного или другого из вопросов (с наводящими вопросами) – оценивается как «не сдано».

**Таблица 17**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Оценка Сдано / не сдано
<b>Этап начальной подготовки</b>	История возникновения вида спорта и его развитие	
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	
	Закаливание организма	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	

	Режим дня и питание обучающихся	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	
	История возникновения олимпийского движения	
	Режим дня и питание обучающихся	
	Физиологические основы физической культуры	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	
	Психологическая подготовка	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	
	Правила вида спорта	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
	Психологическая подготовка	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	
	Восстановительные средства и мероприятия	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	
	Социальные функции спорта	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	
	Восстановительные средства и мероприятия	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по  
виду спорта «прыжки на батуте»**

**Таблица 98**

№ п/п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более		Не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			85	77	95	87
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение.	с	Не менее		Не менее	
			5		6	
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Количество раз	Не менее		Не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			3		5	
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	Не более		Не более	
			15		15	

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

**Таблица 19**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	Не более
			9,8	10,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			122	117
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	Не менее
			11	7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	Не менее
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	Не менее
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	Количество раз	Не менее	
			15	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение.	см	Не более	
			45	40
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической	Количество раз	Не менее	
			15	14

	перекладине в положение «угол»			
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	Количество раз	Не менее	
			5	-
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	Не более	
			10	
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях, ноги на полу	Количество раз	Не менее	
			-	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения спортивной подготовки (до трех лет)	<b>Спортивные разряды:</b> «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2	Период обучения спортивной подготовки (свыше трех лет)	<b>Спортивные разряды:</b> «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

**Таблица 20**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	Не более
			7,7	8.0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			183	167
1.3	Подтягивание из виса на высокой	Количество раз	Не менее	Не менее

	перекладине		8	-
1.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	Не менее
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	Не более	
			70	
2.2	Упражнение «складка». Исходное положение- сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	Не более	
			10	
2.3	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			6	4
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях, ноги на полу	Количество раз	Не менее	
			20	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

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

**Таблица 21**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	Не более	Не более
			7,1	7,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			218	183
1.3	Подтягивание из виса на высокой	Количество раз	Не менее	Не менее
			13	-

	перекладине			
1.4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	Не более	
			65	
2.2	Упражнение «складка». Исходное положение- сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	Не более	
			10	
2.3	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	см	Не менее	
			10	6
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях, ноги на полу	Количество раз	Не менее	
			30	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

#### **4. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

##### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий** Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

##### **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: поднятие, 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 поднятием 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 лазанье 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 короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1 -2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

### **Специальная физическая подготовка**

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки 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 перекладине

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха. Упоры, перемахи и перемещения из вися в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис лёжа из вися стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из вися стоя сзади, вис согнувшись. Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой. Движения махом вперёд. Из вися 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 упор ноги врозь правой и левой. Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём право (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетание упражнений.

#### 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 разных 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;

- 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. 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, акробатической дорожке. Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, 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 вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед 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.

### **Техническая подготовка**

#### **Прыжки на батуте**

##### Этап начальной подготовки 1-й год обучения

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

2-й год обучения Прыжки на батуте. Повторить программу 1-го года обучения. Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки.

3-й год обучения 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год обучения Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Изучение 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-трех прыжков.

2-й год обучения Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год спортивной подготовки Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина. 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.

4-5-й год спортивной подготовки 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

Этап высшего спортивного мастерства Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование программы МС классификационной программы и усложненной произвольной программы. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений.

#### 4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

##### Учебно-тематический план

Таблица 22

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки по	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки одного обучения/ до года свыше</b>	<b>≈ 120/180</b>		

<b>одного года обучения:</b>			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические	≈ 14/20	июнь	Понятийность.

	основы судейства. Правила вида спорта			Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической

				подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

				достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое</p>

				воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

			<p>соревнований.          Спортивные результаты.          Классификация спортивных достижений.          Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.          Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.          Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта прыжки на батуте, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 6 лет. Продолжительность этапа 3 года.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного

года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 год; спортивная специализация 3,4,5 года)

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**, формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

**Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд субъектов России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

### **6.1 Материально-технические условия реализации программы прыжки на батуте**

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 23**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерений	Количество изделий
1.	Батут (соревновательный)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Комплект пружин для батута (соревновательные)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Многофункциональный силовой тренажер	штук	1
9.	Переключатель гимнастический	комплект	1
10.	Пояс утяжелительный	штук	4
11.	Сетка для батута (соревновательная)	штук	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	20
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Турник навесной на гимнастическую стену	штук	4
16.	Утяжелители для ног	комплект	4
17.	Утяжелители для рук	комплект	4
18.	Канат	штук	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки- командные соревнования»			
19.	Аппаратно-программный комплекс для измерения времени полета и перемещений	комплект	1
20.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
21.	комплект	2	
22.	Напольные маты	комплект	2
23.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
24.	Секундомер	штук	1
25.	Страховочные столы	комплект	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Костюм спортивный парадный	Штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Купальник для выступлений на соревнованиях	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Футболка	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Шорты спортивные (мужские)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Чешки гимнастические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1

### 6.2 Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», реализующему программу:

➤ **Уровень квалификации лиц**, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным

приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный номер №73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 №506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный №79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

➤ Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», **а также привлечение иных специалистов;**

➤ **непрерывность** профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации программы «прыжки на батуте»**

#### **Литература.**

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика: Учеб. для вузов /Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт,

2012. - 292 с.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

5. 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.

6. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.

7. Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.

8. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.

10. Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Особенности мотивации соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - С. 110 – 116.

11. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. -М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. : ил..

15. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.

16. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика

физической культуры. – 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

17. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.

18. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 - 12.

19. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

20. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. -М.: Физкультура, 2010. - 36с.

21. Протоколы всероссийских и международных соревнований по прыжкам на батуте.

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

#### **Список Интернет-ресурсов.**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

#### **Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ.**

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)