

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»  
(МБУ ДО СШ №2)**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СШ №2  
Протокол № 1 « 9 » января 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ №2  
Т.Е. Отрышко  
Приказ № 4/10 » января 2023г.

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

**Срок реализации этапов спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки - до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – до 5 лет)

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

г. Таганрог  
2023г.

## **I. Общие положения**

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

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно

координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте – вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, акробатическая дорожка, двойной минитрамп, командные соревнования по всем дисциплинам.

*Таблица 1*

**Дисциплины вида спорта – прыжки на батуте  
(номер – код – 021 000 1611Я)**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
акробатическая дорожка	021 003 1811Я
акробатическая дорожка – командные соревнования	021 005 1811Я
двойной минитрамп	021 004 1811Я
двойной минитрамп – командные соревнования	021 006 1811Я
индивидуальные прыжки	021 001 1611Я
индивидуальные прыжки – командные соревнования	021 007 1811Я
синхронные прыжки	021 002 1811Я

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

Зачисление в МБУ ДО СШ №2 лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта прыжки на батуте, производится по письменному заявлению на имя 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). Кроме этого, необходимо наличие заключения врача о допуске лица, осуществляющего спортивную подготовку, к учебно-тренировочным занятиям по прыжкам на батуте.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерско-преподавательского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Минимальный возраст зачисления детей на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» и составляет 7 лет. Возраст обучающихся определяется годом рождения. Допускается превышение указанного возраста. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-

тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерско-преподавательского совета) при персональном разрешении врача.

**Таблица 2**

**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**

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

На этап начальной подготовки (ЭНП) зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься прыжками на батуте и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков на батуте, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на батуте, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (УТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии

положительной динамики прироста спортивных показателей.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

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

5. При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно
- учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап 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	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
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

Спортивные соревнования являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки обучающихся для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерско-педагогических кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

**Объем соревновательной деятельности**

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивным учреждением.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Количество спортивных соревнований устанавливается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;
- медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и

соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### б. Годовой учебно-тренировочный план.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года 2-3 год	1-2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	16		18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (человек)							
		8	8	4	4	4	4		2
		1.	Общая физическая подготовка	106	136	104	124		131
2.	Специальная физическая подготовка	84	112	136	162	147	166	187	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	32	38	51	58	75	
4.	Техническая подготовка	80	108	161	196	277	316	421	
5.	Тактическая подготовка	8	10	12	14	14	16	20	
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	12	12	12	14	
7.	Психологическая подготовка	8	10	14	16	24	30	32	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	5	6	6	6	7	
9.	Инструкторская практика	4	6	20	25	28	30	34	
10.	Судейская практика	4	6	20	25	30	37	41	

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	4	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	4	6	6
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Главная задача воспитательной работы – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Она заключается в строгом и четком исполнении указаний тренера-преподавателя, соблюдении правил поведения на тренировках и соревнованиях. Все эти качества воспитываются в повседневной жизни и непосредственно в спортивной деятельности.

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

*Таблица 7*

### Календарный план воспитательной работы

№ 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 качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

		<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>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <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
3.	<b>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	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

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>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
5.	<b>Спортивно-этическое и правовое воспитание</b>		
5.1.	Теоретическая подготовка	- освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой; - усвоение спортсменом социально-правовых норм.	В течение года

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

*Таблица 8*

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекционное занятие: «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)»	январь-февраль	Дать представление о Всемирном антидопинговом Кодексе, основных терминах и определениях.
	Лекционное занятие: «Запрещенный список»	апрель	Дать представление обучающимся о структуре и содержании списка

			запрещенных препаратов.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май-ноябрь	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Лекционное занятие: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекционное занятие: «Использование пищевых добавок и терапевтическое использование запрещенных веществ»	февраль	Дать представление обучающимся об основных понятиях проблемы изучения.
	Лекционное занятие: «Основные программы допинг - контроля»	апрель	Дать представление о том, кто проводит тестирование, проинформировать о видах тестирования.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов «Расширенный список запрещенных препаратов»	май	Закрепить знания и умения юных обучающихся в поиске и проверки лекарственных препаратов через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Этапы совершенства	Лекционное занятие: «Процедуры допинг – контроля»	март	Рассказать об основных правах и обязанностях

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			спортсменов. Санкции и апелляции
	Лекционное занятие: «Допинг – контроль для несовершеннолетних»	апрель	Рассказать об основных правах несовершеннолетних во время проведения допинг проб.
	Практическое занятие. «Система АДАМС»	май	Инструкция настройки аутентификации, руководство пользования системой.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https:// course.rusada.ru</a>

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

При овладении обучающимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Занимающиеся прыжками на батуте должны знать Правила соревнований, уметь делать записи упражнений в соревновательные карточки, знать коэффициенты трудности элементов своего разряда.

В процессе спортивной подготовки тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных воспитанников.

Таблица 9

### План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки				
1.	1. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	1. Помощь судьям при участниках; 2. Помощь судьям в разминочной зоне.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап				
1.	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2.	2. Освоение навыков судейства соревнований	1. Знать и уметь выполнять обязанности судьи при участниках; 2. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований;		
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1.	1. Освоение методики организации и проведения	1. Организация и проведение спортивных мероприятий под	В соответствии и с планом	Тренеры-преподаватели

	спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации	руководством тренера – преподавателя 2. Составить положение о проведении соревнований по прыжкам на батуте; 3. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований; 4. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-секретаря; 5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата; 6. Постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике	спортивной подготовки	
--	--	---	-----------------------	--

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.1. 2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 106н.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после

тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

#### *Восстановительные мероприятия*

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

#### *Педагогические средства восстановления*

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе говоря, комплексное использование средств различных групп не ставит своей целью обязательное ускорение восстановительных процессов, если предусмотрены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. Поэтому целью системы применения восстановительных средств является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта.

Особое значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят все известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

#### *Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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 иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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.

12. 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.

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

**Таблица 10**

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

№ 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 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-

1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
<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. Осуществить 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	

Таблица 11

**Нормативы общей физической 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не более	

	перекладине 90 см		-	9
<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. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не более 45                      40	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее 5                      -	
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу	количество раз	не менее -                      5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более 10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее 15                      14	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

Таблица 12

**Нормативы общей физической 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более 14                      14,5	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200                      175	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10                      4	
<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 вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### ***Содержание занятий на этапе начальной подготовки***

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «прыжки на батуте»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

##### ***Группы этапа начальной подготовки до года (ЭНП-1)***

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядами (батутами). Основы техники безопасности при занятиях на батуте. Разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирования базовых навыков, изучение базовых элементов и соединений. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

##### ***Группы этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП-2, 3)***

Прыжки на батуте. Повторение программы 1-го года обучения. Обучение соединениям и связкам, включающим базовые прыжки. Совершенствование базовых элементов и соединений. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья спортсменов.

***Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)***  
***УТЭ-1, УТЭ-2***

Прыжки на батуте. Обучение соединению элементов в связки из 4-10 элементов. Изучение и совершенствование программы 3 и 2 юношеских разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте.

Выполнение норматива 3, 2 и I юношеских спортивных разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок и элементов, состоящих из 4-8 прыжков.

***Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)***  
***УТЭ-3, УТЭ-4***

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала, соединение элементов и связок в комбинации, приобретение соревновательного опыта, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Изучение программы 1 спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте.

Выполнение норматива 3, 2 и 1 спортивных разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Совершенствование техники выполнения синхронных прыжков на уровне соревновательных упражнений. Обучение выполнению соревновательных комбинаций на акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

***Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)***  
***УТЭ-5***

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала, соединение элементов и связок в комбинации, приобретение соревновательного опыта, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Совершенствование программы разряда кандидатов в мастера спорта по прыжкам на батуте. Выполнение норматива 3, 2, 1 спортивных разрядов по прыжкам на батуте.

Совершенствование техники выполнения синхронных прыжков и соревновательных комбинаций на акробатической дорожке и двойном минитрампе. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### ***Группы этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)***

Прыжки на батуте. Повторение программного материала предыдущих лет.

Составление и освоение программы мастеров спорта в индивидуальных и синхронных прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

Подтверждение норматива кандидата в мастера спорта по прыжкам на батуте, выполнение норматива мастера спорта. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Достижение высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Содержание занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***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: вперед, 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, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, 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 вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперед, 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 и преодоление препятствий. Упражнения 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 вперед, спиной вперед, 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.

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 пересеченной 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, в положении группировки, вниз 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.

#### *1. Упражнения для развития специальных физических качеств:*

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания в парах, приседания с отягощением, удержание статических положений с максимальным весом;

- 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 двигательным режимами: для рук, ног, туловища;

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

#### *2. Специальная двигательная подготовка:*

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

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения, 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.

### 3. Специальная прыжковая подготовка:

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

-прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

#### •Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивания сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса 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 виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

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

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

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

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

Различные сочетания упражнений.

#### •Упражнения на параллельных брусьях

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

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

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

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

• *Упражнения на кольцах*

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

Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя согнувшись и прогнувшись, вис лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой).

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

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

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

*Опорные прыжки*

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

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

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

Прыжки переворотом вперёд.

• *Упражнения на гимнастическом бревне*

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

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упоре сидя направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, полушпагаты, шпагаты.

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

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

•*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, летом 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.

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

Перевероты: 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. Переверот с головы разгибом.

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

Перевероты 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; колпинский переверот, пируэт-фляк.

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

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.

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

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

•*Прыжки на батуте*

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.



217-Г			1	2	4						
217-С				1	3	4					
2181-Г			1	2	3	4					
2181-С				1	2	3	4				
2183-Г					1	2	3	4			
2183-С						1	3	4			
2185-Г							1	2	3	4	
2185-С							1	1	2	2	4
2183-Г 2+1							1	3	4		
2183-С 2+1								1	3	4	
2183-П 2+1									1	3	4
2185-С 2+3										1	3
21(12)1-Г									1	2	3
21(12)1-С										1	2
311	4										
3111	4										
3112	1	4									
3113	1	4									
313	1	3	4								
314-Г	1	4									
314-С		2	4								
314-П		1	4								
3142		1	2	4							
3144				1	2	3	4				
3146						1	3	4			
315		1	2	3	4						
318-Г			1	2	3	4					
318-С				1	2	3	4				
318-П					1	2	3	4			
3182-Г 1+1					1	2	3	4			
3182-С 1+1						1	2	4			
3184-Г 1+3							1	3	4		
3184-С 1+3								1	2	4	
3186-С 1+5									1	2	3
3184-Г 2+2							1	2	4		
3184-П 2+2								1	3	4	
3186-П 3+3									1	2	4
31(12)2-Г 1+1									1	2	3
31(12)2-С 1+1										1	2
232	4										
2321	4										
2322	1	4									
2323		4									
234		4									
2342			1	4							
2351		1	4								
2353				1	4						
2355					1	2	4				

2391							1	4			
222	4										
2231		4									
2271					1	4					
322	4										
3221	4										
3222		4									
3223		4									
324		1	4								
325-Г		1	4								
325-С			1	4							
325-П				4							
3252				1	4						
329											
332	4										
3321	4										
333	4										

Таблица 14

## Прыжки на батуте девочки (девушки)

ЭЛЕМЕНТ/возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
110-Г	4										
110-С	4										
110-С<	4										
110-4	4										
1401-4	4										
1402-4		4									
1403-4		4									
1404-4			1	4							
241	4										
243		1	2	4							
211	4										
2411	4										
2412		1	4								
2413			4								
2111	4										
2112		1	4								
2113			1	4							
213		2	4								
214-Г	1	4									
214-С		1	4								
2141-Г		1	2	4							
2141-С			1	4							
2141-П			1	2	4						
2143				1	4						
2145						1	2	3	4		
215			1	4							



3223		2	4								
324		1	2	4							
325-Г		1	2	4							
325-С			1	3	4						
325-П				1	2	3	4				
3252					1	2	4				
329									1	2	3
332	4										
3321	4										
333	1	4									

**Примечание:** 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 - закрепление и совершенствование элемента;

3 - выполнение элемента в «связках»;

4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

*Таблица 15*

Прыжки на двойном минитрампе

Элементы		Возраст										
Подскок	Соскок	7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Прыжок в группировке		2	3	4								
	Прыжок в группировке	2	4									
Прыжок согнувшись		2	3	4								
	Прыжок согнувшись	2	4									
Прыжок ноги врозь		2	3	4								
	Прыжок ноги врозь	2	4									
	Прыжок с винтом	1	3	4								
Прыжок с винтом			2	3	4							
	Прыжок с винтом	1	3	4								
4о			1	2	3	4						
	4о	1	2	3	4							

4<			1	2	3	4						
	4<	1	2	3	4	4						
41o			1	2	2	3	4					
	41o		1	2	3	4						
41<			1	2	2	3	4					
	41<		1	2	3	4						
41/			1	2	2	3	3	4				
	41/		1	2	2	3	4					
43				1	2	2	3	3	4			
	43			1	2	3	3	4				
45					1	1	2	2	3	3	4	
	45				1	1	2	3	3	4		
801o					1	1	2	2	3	4		
	801o				1	2	2	3	4			
801<						1	2	2	3	3	4	
	801<					1	2	2	3	4		
803o							1	1	2	2	3	4
	803o						1	2	2	3	4	
803<								1	2	2	3	3
	803<							1	2	2	3	4
805o										1	2	3
	805o									1	2	3
805<										1	2	2
	805<									1	2	3
821o							1	1	2	2	3	4
	821o						1	2	2	3	4	
821<								1	2	2	3	3
	821<							1	2	2	3	4
821/										1	2	3
	821/								1	2	3	4
823<										1	2	2
	823<									1	2	3
12001o										1	1	2
	12001o								1	1	2	2
12001<											1	1
	12001<									1	1	2
4o			1	2	3	4						
	4o	1	2	3	4							
4<			1	2	3	4						
	4<	1	2	3	4	4						
4/				1	2	3	4					
	4/		1	2	3	4	4					
42				1	2	3	4					
	42		1	2	3	4	4					
44					1	2	3	4				
	44			1	2	3	4	4				



кувырок назад	2	3	4								
мостик	2	4									
кувырок вперед с прыжка (длинный)		4									
Сальто вперед Г	1	2	4								
Переворот вперед	1	3	4								
Рондат	2	3	4								
Фляк	1	2	3	4							
Сальто назад Г	1	2	3	4							
Сальто вперед С		1	2	3							
Сальто назад С		1	2	3							
Темповое сальто		1	2	3							
Сальто вперед с <sup>X</sup> A винтом Г / С / П		1	2	2							
Сальто назад П		1	2	2							
Сальто назад с <sup>1</sup> A винтом		1	1	2							
Сальто назад с винтом			1	2							
Сальто назад с 1 <sup>1</sup> A винтами				1							
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4				
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4			
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4			
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с <sup>1</sup> A винтом (твист) Г -810o					1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с <sup>1</sup> A винтом (твист) С -810<						1	2	2	3	4	
Двойное сальто назад с винтом Г - 820o				1	1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	2	2	3	4		



ВИНТОМ			1	2	2	3	4				
Сальто назад с 1 <sup>1</sup> A винтами				1	2	3	4				
Сальто назад с 2 винтами				1	2	3	4				
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4			
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4			
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4		
Двойное сальто назад с 1 <sup>1</sup> A винтом (твист) Г - 810о					1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 <sup>1</sup> A винтом (твист) С - 810<						1	2	2	2	3	3
Двойное сальто назад с винтом Г - 820о				1	1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом С - 820<					1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом С - 802/						1	1	2	2	3	3
Двойное сальто назад с 1 <sup>1</sup> A винтами - 821							1	2	2	3	3
Двойное сальто назад с 2 винтами - 822							1	2	2	3	3
Двойное сальто назад с 3 винтами - 833								1	1	2	2
Тройное сальто назад								1	1	1	2

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

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

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2-е живота, 3 - со спины, 4 - из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

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

Основная работа направлена на:

- 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.
- изучение обязательной программы мастеров спорта.
- совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте.
- совершенствование произвольной программы МС.
- увеличивается соревновательная практика для реализации разученных комбинаций в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в

облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течение всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах этапа начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

На учебно-тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенную тренировку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного цикла.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Раздел / Темы	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До года	Свыше года		
Этап начальной подготовки	<b>Теоретическая подготовка</b>	6 (360)	8 (480)		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	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	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	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	≈ 40	≈ 53	январь-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	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 40	≈ 53	январь-	Понятие о технических элементах вида спорта.

обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			декабрь	Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Общая физическая подготовка</b>	106 (6360)	136 (8160)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	84 (5040)	112 (6720)	январь-декабрь	Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Упражнения на развитие выносливости, быстроты и силы. Упражнения на гимнастических снарядах.
<b>Техническая подготовка</b>	80 (4800)	108 (6480)	январь-декабрь	Специальная двигательная (прыжковая подготовка). Изучение перемещений, простых прыжков, кувырков. Ознакомление с прыжками с вращениями по четвертям,

					изучение техники приземления.	
	<b>Тактическая подготовка</b>	8 (480)	10 (600)	январь-декабрь	Изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы по ходу соревнований в прыжках на батуте.	
	<b>Психологическая подготовка</b>	8 (480)	10 (600)	январь-декабрь	Психологическая подготовка в группах этапа начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения. Установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам	
	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия</b>	6 (360)	8 (480)	январь-декабрь	Естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.	
	<b>Судейская практика</b>	8 (480)	12 (720)	январь-декабрь	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	
		<b>1-2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>	<b>5 год</b>	
	<b>Теоретическая подготовка</b>	10 (600)	12 (720)	12 (720)	12 (720)	январь-декабрь
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь
						Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 66	80	80	80	январь-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	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
	Психологическая подготовка	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 66	80	80	80	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Общая физическая подготовка</b>	104 (6240)	124 (7440)	131 (7860)	150 (9000)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	136 (8160)	162 (9720)	147 (8820)	166 (9960)	январь-декабрь	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Упражнения на развитие выносливости, быстроты и силы. Упражнения на гимнастических снарядах.
	<b>Техническая подготовка</b>	161 (9660)	196 (11760)	277 (16620)	316 (18960)	январь-декабрь	Изучение новых элементов (в соответствии со схемами предпочтительного сочетания последовательности изучения прыжков на батуте, АКД и ДМТ, а также требованиям к выполнению спортивных разрядов), закрепление ранее изученных элементов на снарядах и объединение их в комбинации.
	<b>Тактическая подготовка</b>	12 (720)	14 (840)	14 (840)	16 (960)	январь-декабрь	Освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Изучение основ

							командных тактических действий для командных соревнований.
	<b>Психологическая подготовка</b>	14 (240)	16 (240)	24 (840)	30 (1080)	январь-декабрь	На учебно-тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенную тренировку.
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	40 (2400)	50 (3000)	58 (3480)	67 (4020)	январь-декабрь	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия</b>	11 (660)	12 (720)	14 (840)	17 (1020)	январь-декабрь	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.
	<b>Теоретическая подготовка</b>	14 (840)					
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	140				январь-декабрь	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.	140				январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

Этап совершенствования спортивного мастерства	Перетренированность/неотренированность			подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	140	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	140	январь-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	140	январь-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	140	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия</b>	18 (1080)	январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

				<p>аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Сдача контрольных нормативов раз в квартал.</p>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	94 (5640)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	187 (11220)	январь-декабрь	Развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня, скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости.
	<b>Техническая подготовка</b>	421 (25260)	январь-декабрь	Достижение стабильности техники соревновательных упражнений. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение точности усилий. Стабилизация техники соревновательных комбинаций. Дальнейшее изучение и совершенствование техники отдельных элементов посредством выполнения специально-подготовительных упражнений (в соответствии со схемами предпочтительного сочетания последовательности изучения прыжков на батуте, АКД и ДМТ).
				Завершающим этапом тактической подготовки

	<b>Тактическая подготовка</b>	20 (1200)	январь-декабрь	каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.
	<b>Психологическая подготовка</b>	32 (1920)	январь-декабрь	На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. Побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	75 (4500)	январь-декабрь	Освоение и закрепление методики организации и проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации.

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

16. 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 и высшего 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*Таблица 19*)

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

*Таблица 19*

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
3.	Лонжа универсальная	комплект	3
4.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	20
6.	Мостик гимнастический	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
8.	Пояс утяжелительный	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	4
12.	Тренажер	штук	2
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
14.	Утяжелители для ног	комплект	10
15.	Утяжелители для рук	комплект	10
16.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «двойной минитрампа», «двойной минитрампа - командные соревнования»			
17.	Двойной минитрампа	комплект	1
18.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
19.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
20.	Рулетка 20 м	штук	1

21.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
22.	Секундомер	штук	2
23.	Страховочные столы	комплект	2
24.	Маты на страховочные столы	комплект	2
25.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
26.	Напольные маты	комплект	2

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "прыжки на батуте", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Под непрерывностью профессионального развития тренеров-преподавателей организации понимается образование, протекающее в течение всей тренерской работы, а также постоянное обновление, дополнение уже существующих знаний, при помощи всестороннего развития личности и самообразования.

Происходит посредством:

- прохождение курсов повышения квалификации тренеров – преподавателей;
- регулярного изучения новинок педагогической и методической литературы;
- самообразование и профессиональное совершенствование, при помощи осмысливания собственного опыта и опыта коллег, а также описанного в литературе и обобщение его.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Верхошанский Ю.В.- Основы специальной подготовки спортсменов.- М: Физкультура и спорт, 1988.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г. 40
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
4. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. (Высш. проф. образование).
5. Зацюрский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012.
7. Ингерлейб М.Б. - Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/д, Феникс, 2009г.
8. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пиллюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2.
9. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- 12.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002г.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/highsport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/)
3. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
5. Федерация прыжков на батуте России <http://www.trampolin>