



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР по
гимнастическим видам спорта»

Н.П. Токарев

« 22 » декабря 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденной приказом Минспорта России от 6 декабря 2022 г. № 1142, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 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.

Программа направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Образовательные задачи программы:

развитие познавательного интереса в области спорта и прыжков на батуте; приобретение знаний об особенностях выбранного вида спорта, истории развития и современных тенденциях;

приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях прыжковой акробатикой и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации;

воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств обучающихся и спортсменов;

способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;

создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию; бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;

понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;

понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и 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;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья;

освоение основ техники по виду спорта «прыжки на батуте»;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте»;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

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;

формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

повышение функциональных возможностей организма;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	не ограничивается

4. Объем Программы

Таблица 2

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные
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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Учебно-тематический план теоретической подготовки приведен в приложении № 4 к Программе.

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила прыжков на батуте, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены *учебно-тренировочного этапа* должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; основными методами построения тренировочного занятия:

разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся вести дневник тренировок: фиксировать учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов *этапа спортивного совершенствования* итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены *этапа высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Таблица 5

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный за проведение
<i>Этап начальной подготовки</i>			
1.	Прохождение УМО, получение допуска к занятиям	При поступлении в СШОР	Тренер-преподаватель
2.	Прохождение УМО в ОВФД	Согласно графика	Тренер-преподаватель
<i>Учебно-тренировочный этап</i>			
3.	Прохождение УМО в ОВФД	Согласно графика	Тренер-преподаватель
4.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель

5.	Профилактические процедуры с использованием ванн, сауны и других средств восстановления	В течение года	Обучающиеся (самостоятельно)
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>			
6.	Прохождение УМО в ОВФД	Согласно графика	Тренер-преподаватель
7.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель
8.	Профилактические процедуры с использованием ванн, сауны и других средств восстановления	В течение года	Обучающиеся (самостоятельно)
9.	Употребление поливитаминных комплексов	По согласованию с врачом спортивной медицины	Тренер-преподаватель
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>			
10.	Прохождение УМО в ОВФД	Согласно графика	Тренер-преподаватель
11.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель
12.	Профилактические процедуры с использованием ванн, сауны и других средств восстановления	В течение года	Обучающиеся (самостоятельно)
13.	Употребление поливитаминных комплексов	По согласованию с врачом спортивной медицины	Тренер-преподаватель

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием упражнений, исключаящим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приёмы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восстановления	В период тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
Тренировочные	<ul style="list-style-type: none"> - интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приёмов во время соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - купание в ванне с морской водой, - в озере, реке, море 	<ul style="list-style-type: none"> - время отдыха между занятиями - сон, аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - купание в ванне с морской водой, - в озере, реке, море - культурное мероприятие 	<ul style="list-style-type: none"> - чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учёт индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, реке, море - культурное мероприятие
Физио-терапевтические	<ul style="list-style-type: none"> - вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановительный массаж - самомассаж - электростимуляция - биомеханическая стимуляция мышц 	<ul style="list-style-type: none"> - восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны - хвойная, йодобромная и др. - все виды душа, сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) 	<ul style="list-style-type: none"> - восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны - хвойная, йодобромная и др. - воздуха - все виды душа, сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) 	<ul style="list-style-type: none"> - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	<ul style="list-style-type: none"> - специальные напитки - специальное питание - отвар содержащий белки (бульоны) 	<ul style="list-style-type: none"> - углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки 	<ul style="list-style-type: none"> - питание соразмерно нагрузке - дополнительный источник минеральных веществ - белковое питание 	<ul style="list-style-type: none"> - медикаментозные средства - приём витаминов по индивидуальной схеме

III. Система контроля

12. 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:

12.1. 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

12.2. 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.

12.3. 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.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица 7

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
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	
3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

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»

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
3		количество раз	не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		12	8
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
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	45	40
3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
4	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
5	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
6	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
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	
3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
4	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			13	14
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
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	
3	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
4	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6

3. Уровень спортивной квалификации	
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

15. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	Продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3 юн
УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации и (до трех лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	2 юн
		2-й год		1 юн
		3-й год		3сп
	<i>Углубленной спортивной специализации и (свыше двух лет)</i>	4-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2сп
		5-й год		1сп
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определённого возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

*ЭЛЕМЕНТ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17+
----------	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

110-Г	4												
110-С	4												
110-С<	4												
110-4	4												
1401-4	4												
1402-4	2	4											
1403-4	1	4											
1404-4		1	4										
241	4												
243		1	4										
211	4												
2411	4												
2412	1	2	4										
2413		1	4										
2111	4												
2112	1	4											
2113		1	4										
213	2	4											
214-Г	2	4											
214-С	1	4											
2141-Г		1	3	4									
2141-С		1	3	4									
2141-П		1	3	3	4								
2143			1	2	4								
2145				1	2	3	4						
215		1	4										
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			

2271				1	2	3	4						
322	4												
3221	4												
3222	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	4	
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 комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

* Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте на 2022-2024 гг.

Группы этапа начальной подготовки (НП-1, НП-2)

1 год

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядам (батут). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки на батуте в соответствии с описанными выше таблицами.

2 год

Прыжки на батуте.

Повторить программу 1 года.

Соединения и связки, включающие вышеперечисленные прыжки. Выполнить норматив 3 юношеского разряда классификационной программы, норматив 2 юношеского разряда на окончание года этапа НП-2.

Группы учебно-тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) (УТ-1-5)

1 год

Прыжки на батуте.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина.

Прыжки с вращением вперед:

- сальто вперед в группировке;
- со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед с $\frac{1}{2}$, $1,1 \frac{1}{2}$ пируэта

Прыжки с вращением назад:

- с ног $\frac{1}{4}$ сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (повторение)
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись, в группировке;
- с живота $1 \frac{1}{4}$ сальто назад в группировке;
- со спины $\frac{3}{4}$ сальто назад;
- с ног сальто назад в группировке.

На окончание года выполнить норматив 1 юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

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

2 год

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед прогнувшись;
- с ног $1 \frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта.

Прыжки с вращением назад:

- с ног $\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

На окончание года выполнить норматив 3 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

3 год

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с $\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног двойное сальто вперед в группировке;
- с ног $1 \frac{1}{4}$ сальто вперед с $\frac{1}{2}$ пируэта ($\frac{1}{2}$ пируэта в сальто);

Прыжки с вращением назад:

- с ног $1 \frac{1}{4}$ сальто назад в группировке;
- с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;
- с ног двойное сальто в группировке.

На окончание года выполнить норматив 2 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

Изучение и совершенствование программы 1 разряда классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-5 год

Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног сальто вперед с пируэтом;
- с ног $1\frac{3}{4}$ сальто вперед;
- с ног сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами.

Прыжки с вращением назад:

- с ног сальто назад с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (девушки);
- с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

На окончание года выполнить норматив 1 спортивного разряда классификационной программы по прыжкам на батуте (4 год обучения). Обучение синхронным прыжкам.

На окончание года выполнить норматив КМС классификационной программы по прыжкам на батуте (5 год обучения)

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Прыжки на батуте.

Прыжки с вращением вперед:

- со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с пируэтом;
- со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэта;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись;
- с ног 2 сальто вперед согнувшись;
- с ног $\frac{3}{4}$ сальто вперед с пируэтом.

Прыжки с вращением назад:

- 2 сальто назад согнувшись;
- с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад с $\frac{1}{2}$ пируэта (в первом сальто) – юноши
- с ног с ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад с пируэтом (в первом сальто).

Совершенствование обязательной и произвольной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы по программе КМС в синхронных прыжках.

Пройденный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках.

Изучение обязательной программы мастеров спорта.

Совершенствование обязательной программы мастеров спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Совершенствование произвольной программы МС.

Выполнение норматива мастера спорта России.

Группы этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Прыжки на батуте.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (пируэт в 1-ом и $\frac{1}{2}$ - во 2-м сальто);
- с ног $2\frac{3}{4}$ сальто вперед (юноши);
- со спины $2\frac{1}{4}$ сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ пируэтами (пируэт в 1-ом и $\frac{1}{2}$ пируэта во 2-ом сальто) юноши;

Прыжок согнувшись		2	3	4									
	Прыжок согнувшись	2	4										
Прыжок ноги врозь		2	3	4									
	Прыжок ноги врозь	2	4										
	Прыжок с ¹ / ₂ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	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	4

	803<							1	2	2	3	4	
805o										1	2	3	3
	805o									1	2	3	4
805<										1	2	2	3
	805<									1	2	3	4
821o						1	1	2	2	3	4		
	821o					1	2	2	3	4			
821<							1	2	2	3	3	4	
	821<						1	2	2	3	4		
821/										1	2	3	4
	821/							1	2	3	4		
823<										1	2	2	3
	823<									1	2	3	4
12001o										1	1	2	2
	12001o								1	1	2	2	3
12001<											1	1	2
	12001<									1	1	2	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					
46						1	2	3	4				
	46				1	2	3	4	4				
800o				1	1	2	2	3	4				
	800o			1	2	2	3	4					
800<					1	1	2	2	3	4			
	800<				1	2	2	3	4				

800/					1	1	2	2	3	4				
	800/				1	2	2	3	4					
811o						1	2	2	3	3	4			
	811o					1	2	2	3	4				
811<							1	1	2	2	3	4		
	811<						1	2	2	3	4			
813o								1	2	2	3	3	4	
	813o							1	2	2	3	4		
813<										1	2	3	3	
	813<									1	2	3	4	
815<										1	2	2	3	
	815<									1	2	3	4	
822o								1	2	2	3	3	4	
	822o							1	2	2	3	4		
822/										1	2	3	3	
	822/									1	2	3	4	
833/										1	1	2	2	
	833/									1	2	2	3	
12101o											1	1	2	
	12101o									1	1	2	2	
12101<												1	2	
	12101<										1	2	2	

* Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте

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

Женщины

		Возраст (лет)												
ПОДСКОК	СОСКОК	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14	14 – 15	15 – 16	16 – 17	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 ½ винтом	1	3	4									
Прыжок с винтом			2	3	4								
	Прыжок с винтом	1	3	4									
4o			1	2	3	4							
	4o	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

	803o									1	2	2	3	4
803<											1	2	2	3
	803<										1	2	2	3
805o														1
	805o													1
805<														1
	805<													1
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	
	821/										1	2	3	
823<														1
	823<													1
12001o														1
	12001o												1	1
12001<														
	12001<													1
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						
46						1	2	3	4					
	46				1	2	3	4	4					
800o						1	1	2	2	3	4			
	800o					1	2	2	3	4				

800<							1	1	2	2	3	4	
	800<						1	2	2	3	4		
800/							1	1	2	2	3	4	
	800/						1	2	2	3	4		
811o									1	2	2	3	3
	811o								1	2	2	3	4
811<										1	1	2	2
	811<									1	2	2	3
813o											1	2	2
	813o										1	2	2
813<													1
	813<												1
815<													1
	815<												1
822o											1	2	2
	822o										1	2	2
822/													1
	822/												1
833/													1
	833/												1
12101o													
	12101o												
12101<													
	12101<												

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.

* Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте

ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и

определённого возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

Название элемента	Возраст (лет)											
	7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14	14 – 15	15 – 16	16 – 17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
кувырок вперед	2	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	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					
Сальто назад с 1 ½ 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 ½ винтом (твист) Г – 810o					1	2	2	3	4			

Сальто вперед С		1	2	3	4								
Сальто назад С		1	2	3	4								
Темповое сальто		1	2	3	4								
Сальто вперед с ½ винтом Г / С / П		1	2	2	3	4							
Сальто назад П		1	2	2	3	4							
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4						
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4						
Сальто назад с 2 вин.				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 ½ винтом (твист) Г – 810о						1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<							1	2	2	2	3	3	4
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	4	
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821							1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3	
Тройное сальто назад								1	1	1	2	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.

* Обозначение элементов дано в соответствии с Правилами соревнований по прыжкам на батуте

17. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

18. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» относятся:

18.1. ДИСЦИПЛИНА – «ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ»

18.1.1. Индивидуальное упражнение в прыжках на батуте состоит из десяти (10) элементов и должно демонстрировать разнообразие сальтовых вращений вперед и назад, с поворотами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей техникой, позами, высотой, удержанием высоты и раскрытий во всех элементах для демонстрации отличного владения своим телом в полете. Оно характеризуется высокими, повторяющимися вращательными прыжковыми элементами с ног на ноги, с ног на спину, живот, в сед, без промежуточных прямых прыжков.

18.1.2. Соревнования по прыжкам на батуте в индивидуальных и синхронных прыжках, состоят из квалификаций и финалов, в соответствие со следующей структурой:

Раунд соревнований	Кто участвует	Что выполняют	Стартовый порядок
Квалификация 1	Все спортсмены	2 упражнения, лучшее учитывается	Жеребьевка
Квалификация 2	32 и более участника – 24 спортсмена; 31-17 участников – 16 спортсменов; 16-12 участников – 2/3 спортсменов, 11-9 участников – 8 спортсменов.	1 упражнение	Жеребьевка
Финал	Лучшие 8	1 упражнение	Жеребьевка

Соревнования среди юниоров, юниорок, юношей, девушек, мальчиков, девочек могут проводиться по структуре в соответствии с подпунктом 1.2 раздела I, либо квалификация состоит из двух упражнений, и эти два упражнения определяют окончательную оценку спортсмена. Первое упражнение включает специальные требования, согласно квалификационной программе, второе упражнение произвольное.

ОСФ может, по своему усмотрению, использовать обязательные упражнения вместо произвольных.

18.2. ДИСЦИПЛИНА – «СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ»

18.2.1 Синхронные пары состоят из двух спортсменов одного пола.

18.2.2 Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре.

18.2.3 Партнеры должны выполнять 10 (десять) одинаковых элементов одно и то же время и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты в одну сторону.

18.2.4 Синхронные соревнования проводятся в том же формате, что и индивидуальные соревнования: К1, К2 и финал, согласно подпункту 1.2 текущего раздела настоящих Правил. Победитель определяется по оценкам, полученным в Финале.

18.2.5 В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

Равенство результатов:

В случае равенства мест, используются следующие критерии:

пара с более высокой оценкой за синхронность будет лидировать;

пара с более высокой оценкой за горизонтальные перемещения будет лидировать;

пара с более высокой оценкой трудности будет лидировать;

пара с более высокой суммой всех оценок техники будет лидировать;

пара с более высокой суммой оценок за два упражнения (применяется только для первого квалификационного раунда).

В случае если равенство сохраняется, распределение мест не продолжается.

18.3. ДИСЦИПЛИНА – «АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА»

18.3.1. Упражнение в прыжках на акробатической дорожке состоит из восьми (8) элементов и должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед, назад и в сторону. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа. Прыжки на дорожке характеризуются ритмичными вращательными прыжковыми элементами с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью, без задержек или промежуточных шагов.

18.3.2. Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из Квалификаций и Финалов, в соответствии со следующей структурой:

Фаза соревнований	Кто участвует	Что выполняют	Стартовый порядок
Квалификация 1	Все спортсмены	2 упражнения, лучшее учитывается	Жеребьевка
Квалификация 2	32 и более спортсмена – 24 спортсмена; 31 – 17 спортсменов – 16 спортсменов; 16 – 12 спортсменов – 2/3 спортсменов, 11 – 9 спортсменов – 8 спортсменов.	1 упражнение	Жеребьевка

Финал 1	Лучшие 8	1 упражнение	Жеребьевка
Финал 2	Лучшие 4	1 упражнение	Порядок старта как в Финале 1

18.3.3. Квалификации

18.3.4. Квалификации разделены на два раунда: Квалификация 1 (далее – К1) с участием всех допущенных спортсменов, и Квалификация 2 (далее – К2) с количеством спортсменов, в зависимости от числа допущенных спортсменов (смотри таблицу подпункта 1.1.1 раздела II).

18.3.5. К1 состоит из двух произвольных упражнений, либо из двух обязательных упражнений, без повторения элементов в любом из них. Высшая сумма оценок двух упражнений определяет квалификацию в К2 или в Финал (смотри подпункт 1.2.1 раздела II).

18.3.6. В случае применения обязательных программ итоговое распределение мест осуществляется по итогам К1.

18.3.7. Порядок старта в предварительных соревнованиях (К1 и К2) определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по двенадцать (12) человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

18.3.8. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в К2 или в финал (смотри подпункт 1.2.1 раздела II).

18.3.9. Оставшиеся места для К2 до количества допущенных в соответствии с таблицей подпункта 1.2 раздела II, или для финала до 8 мест определяются согласно распределению мест после К1.

18.3.10. В К2 каждая соревновательная группа состоит или из 8 или из 12 спортсменов. Спортсмены стартуют в К2 с оценкой ноль. В К2 выполняется произвольное упражнение. Упражнения или элементы из К1 могут быть выполнены в К2.

18.3.11. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в финал.

18.3.12. Оставшиеся места для финала определяются в соответствии с распределением мест в К2 либо К1 (смотри подпункт 1.2.1 раздела II).

18.3.13. Финалы

18.3.14. Стартовый порядок в финале определяется жеребьевкой. Стартовый порядок в Ф2 остается таким же как в Ф1 для четырех (4) квалифицированных спортсменов.

18.3.15. Финалы разделены на два раунда, без повторения элементов в любом упражнении:

18.3.16. В Ф1 восемь спортсменов выполняют одно (1) произвольное упражнение. Спортсмены стартуют в Ф1 с нуля. Лучшие четыре (4) спортсмена квалифицируются в Ф2, а оставшиеся спортсмены занимают 5 – 8 места согласно результатам в Ф1.

18.3.17. В Ф2 четыре (4) спортсмена выполняют одно (1) произвольное упражнение и соревнуются за 1 – 4 место. Спортсмены стартуют в Ф2 с нуля. Победителем является спортсмен с наивысшей оценкой в Ф2.

18.3.18. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

18.4. ДИСЦИПЛИНА – «АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА - КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ»

18.4.1. Команда состоит максимум из четырех (4) спортсменов (мужские и женские соревнования), за исключением случаев, отдельно предусмотренных положением о соревнованиях.

18.4.2. Квалификация

18.4.3. К1 является квалификацией для командного финала.

18.4.4. Сумма трех (3) наивысших оценок, полученных членами команды в каждом упражнении квалификации один (К1) определяет окончательную командную оценку (сумма из шести (6) после квалификации).

18.4.5. Финалы

18.4.6. Пять (5) команд, занявших более высокие места в К1, квалифицируются в командный финал.

18.4.7. Команды в финале состоят из трех (3) спортсменов. Каждый спортсмен выполняет одно (1) упражнение.

18.4.8. Командный финал состоит из трех (3) раундов. Стартовый порядок команд во всех трех (3) раундах определяется рейтингом, первый спортсмен команды, занявшей 5-е место стартует первым, далее стартует спортсмен из команды, занявшей 4-е место и т.д.

18.4.9. Команда заявляет трех (3) спортсменов в порядке их старта в своей команде, не менее чем за 1 час до командного финала.

18.4.10. Места определяются по сумме рейтинговых очков (5, 4, 3, 2 и 1) команды за все раунды. Победителем является команда с наивысшей суммой рейтинговых очков в командном финале.

18.4.11. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

18.5. ДИСЦИПЛИНА – «ДВОЙНОЙ МИНИТРАМП»

18.5.1. Упражнение в прыжках на двойном минитрампе состоит из двух (2) элементов и должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с поворотами и без поворотов. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа. Прыжки на двойном минитрампе характеризуются ритмичными вращательными прыжковыми элементами с ног на ноги с постоянной скоростью, без задержек или промежуточных прямых прыжков.

18.5.2. Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из Квалификаций и Финалов, в соответствии со следующей структурой:

Фаза соревнований	Кто участвует?	Что выполняют?	Стартовый порядок
Квалификация 1	Все спортсмены	2 упражнения	Жеребьевка
Квалификация 2	32 и более участника – 24 спортсмена; 31-17 участников – 16 спортсменов; 16-5 участников – 2/3* спортсменов.	1 упражнение	Жеребьевка

Финал 1	Лучшие 8, но не более 2/3* от К2	1 упражнение	Жеребьевка
Финал 2	Лучшие 4, но не более 2/3* от Ф1	1 упражнение	Порядок старта как в Финале 1

* - при любых дробных значениях округление осуществляется в большую сторону в пользу допуска участника

18.5.3. Квалификации

18.5.4. Квалификации разделены на два раунда: Квалификация 1 (далее – К1) с участием всех допущенных спортсменов, и Квалификация 2 (далее – К2) с количеством спортсменов, в зависимости от числа допущенных спортсменов (смотри таблицу подпункта 1.1.1 раздела III).

18.5.5. К1 состоит из двух произвольных упражнений, либо из двух обязательных упражнений, без повторения элементов в любом из них. Высшая сумма оценок за два упражнения определяет квалификацию в К2 или в Финал (смотри подпункт 1.2.1 раздела III).

18.5.6. Порядок старта в предварительных соревнованиях (К1 и К2) определяется по жребию. Все участники делятся на группы, не более чем по двенадцать (12) человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

18.5.7 Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в К2 или в финал (смотри подпункт 1.2.1 раздела III).

18.5.8. Оставшиеся места для К2 до 16 или 24 мест или финала до 8 мест, определяются согласно финальному рейтингу после соответствующего раунда квалификации.

18.5.9. В К2, каждая соревновательная группа состоит из не более чем 12 спортсменов. Спортсмены стартуют в К2 с оценкой ноль. В К2 выполняется произвольное упражнение.

Элементы из К1 могут быть выполнены в К2, но не из той же зоны ДМТ как в К1.

18.5.10. Победитель в каждой соревновательной группе квалифицируется в финал.

18.5.11. Оставшиеся места для финала определяются в соответствии окончательным рейтингом в К2.

18.5.12. Финальные соревнования

18.5.13 Стартовый порядок в финале определяется жеребьевкой. Стартовый порядок в Ф2 остается таким же как в Ф1 для четырех (4) квалифицированных спортсменов.

18.5.14. Финалы разделены на два раунда, без повторения элементов в любом упражнении:

18.5.15. В Ф1 спортсмены выполняют одно (1) произвольное упражнение. Спортсмены стартуют в Ф1 с нуля. Лучшие четыре (4) спортсмена квалифицируются в Ф2, а оставшиеся спортсмены занимают 5 – 8 места согласно результатам в Ф1.

18.5.16 В Ф2 четыре (4) спортсмена выполняют одно (1) произвольное упражнение и соревнуются за 1-4 место. Спортсмены стартуют в Ф2 с нуля.

Победителем является спортсмен с наивысшей оценкой в Ф2.

18.5.17. В случае равенства результатов, применяются правила определения мест.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

19. Материально-технические условия реализации Программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
19.	Сетки для батута (тренировочного)	штук	2
20.	Комплект пружин для батута (соревновательного)	штук	2
21.	Сетки для батута (соревновательного)	штук	2
22.	Сетки для двойного минитрампа	комплект	2
23.	Комплект пружин для двойного минитрампа	комплект	2
24.	Клипса-пружина для батута	штук	1
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
25.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
26.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп»,			

«двойной минитрамп - командные соревнования»,			
27.	Двойной минитрамп	комплект	1
28.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
29.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	1
31.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
32.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
33.	Секундомер	штук	2
34.	Синхроаппарат	комплект	1
35.	Страховочные столы	комплект	4
36.	Маты на страховочные столы	комплект	2
37.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
38.	Напольные маты	комплект	2
39.	Зоны приземления	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой в приложении № 5 к Программе.

20. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

21. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список библиографических источников:

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995.–31с
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. – 330 с.
4. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
5. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
6. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
7. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
9. Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.
10. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
11. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
12. Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства

(ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.

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

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

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

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

17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.- 208с. -13 печ.л.

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

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

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

21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

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

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

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

25. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод.рекомендации.-М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.

26. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2013-2016 гг.

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

28. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222с.

29. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.

30. Спортивная гимнастика /В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
31. Результаты чемпионатов мира и Европы по прыжкам на батуте.
32. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта:

1. Видеоролики с записями выполнения упражнений спортсменами высокого класса на соревнованиях различного уровня.
2. Плужник Е.А. DVD. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.

Список интернет-ресурсов:

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

Приложение № 1
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16		4-8		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	79	101	119	134
2.	Специальная физическая подготовка	68	84	179	175	187	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	31	58	75	101
4.	Техническая подготовка	58	84	181	332	421	624
5.	Тактическая подготовка	8	16	25	26	26	39
6.	Теоретическая подготовка	7	9	24	25	25	28
7.	Психологическая подготовка	1	2	3	7	7	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	5	7	7
9.	Инструкторская практика	1	1	27	36	43	52
10.	Судейская практика	1	1	24	28	31	41
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	3	4	4

12.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	3	4	4
Общее количество часов в год		234	312	624	832	936	1248

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

Приложение № 2
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
1.3.	Связь с учебными заведениями	<ul style="list-style-type: none"> - активное участие в мероприятиях, проводимых по линии учреждения образования (по плану воспитательной работы общеобразовательных школ); - вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям спортом <p>проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, куль-тура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков 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

Приложение № 3
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

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

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки				
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия*. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер	1 раз в месяц	Пример программы мероприятия**. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php
4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение теста, получение сертификата	1 раз в год	Спортсмены тренеры	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Пример программы мероприятия***.
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап				
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия*
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение теста, получение сертификата	1 раз в год	Спортсмены тренеры	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
4.Семинар для	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

спортсменов и тренеров	лекарственных средств»	регионе		
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение теста, получение сертификата	1 раз в год	Спортсмены тренеры	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

* Пример программы мероприятия **«Веселые старты»**

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации в сценарии:

- равенство и справедливость;

- роль правил в спорте;

- важность стратегии;

- необходимость разделения ответственности.

Игры, основанные на рекомендациях ВАДА, сформулированы в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта:

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе,

смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
 - почему допинг является негативным явлением в спорте?
- можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

**** Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список (отвечает любым двум из следующих критериев):

- наносит вред здоровью спортсмена;

- противоречит духу спорта;
- улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов: <https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php>

Принципы проверки вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов:

регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*** Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года). Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 202. Запрещенный список (актуальная версия). Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 4
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

				спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

				тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и

				интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Обеспечение спортивной экипировкой

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