

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «СПШ № 2»
М.В. Одегов
31 августа 2026 г.



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

Разработчики:

Бурцева Галина Анатольевна,
Шаталова Светлана Ильсуровна,
Полкова Ольга Викторовна,
Костина Тамара Валентиновна,
Гурьева Эльвира Владимировна,
Гоштонар Людмила Николаевна.

Новоуральск

2026

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в прыжках на двойном минитрампе, в индивидуальных и синхронных прыжках батуте, в прыжках на акробатической дорожке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта России от 29 сентября 2025 г. № 788 (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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, открытые, контрольные, с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (таблица 1);

Таблица 1

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	—	—	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	—	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	—	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	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 контрольные, отборочные и основные согласно объему соревновательной деятельности (таблица 2).

Таблица 2

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствова- ния спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Наполняемость групп (человек)											
		8-16		8-16		4-10		4-8		2-4			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		1,5	1,5-2	2		2-3		2-3		2-4			
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	10	12	14	12	14	16	16	18
1.	Общая физическая подготовка	80	100	100	130	110	125	145	125	145	130	130	94
2.	Специальная физическая подготовка	60	86	86	118	130	150	155	150	155	166	166	152
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	6	28	30	35	30	35	50	50	75
4.	Техническая подготовка	65	88	88	120	166	216	276	216	276	352	352	468
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	3	2	3	5	5	5
6.	Теоретическая подготовка	13	18	18	23	30	38	42	38	42	45	45	45
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	2	4	4	5	4	5	8	8	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	3	3	3	4	32	40	46	40	46	50	50	55
10.	Судейская практика	2	3	3	4	10	10	12	10	12	16	16	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	8
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	728	624	728	832	832	936

Годовой учебно-тренировочный план учитывает соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, рассчитан на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Продолжительность самостоятельной подготовки не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
		Привлечение обучающихся к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и внутришкольных соревнований	В течение года
		Углубленное изучение правил соревнований по виду спорта	Ноябрь Март
		Проведение судейских семинаров для обучающихся	В течение года
		Присвоение обучающимся судейской категории	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Выполнение заданий по проведению на учебно-тренировочных занятиях разминки, общеразвивающих упражнений	В течение года
		Составление и проведение комплексов упражнений по физической подготовке	В течение года
		Организация и проведение части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	В течение года
		Осуществление страховки во время выполнения упражнений на двойном минитрампе и батуте	В течение года
		Реализация целевой модели наставничества обучающихся	В течение года
1.3.	Профессиональное самоопределение	Встречи с выпускниками спортивной школы, спортсменами высокого уровня	В течение года
		Просмотр выступлений спортсменов, Чемпионатов России, Европы, мира по видам спорта	В течение года
		Ознакомление с высшими учебными заведениями спортивной направленности	Март Апрель
		Учет поступления выпускников ДЮСШ № 2 в учебные заведения спортивной направленности	Сентябрь

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседа «Здоровый образ жизни: мода или необходимость»	Октябрь
		Беседы для профилактики употребления наркотических веществ, алкоголя, допинга	В течение года
		Участие в подготовке пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
		Новогодние «Весёлые старты»	Декабрь-январь
		Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	Февраль
		Походы выходного дня (пешие прогулки, подвижные игры, катание на лыжах, коньках и т.п.)	В течение года
		Спартакиада среди летних оздоровительных лагерей	Июнь
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы о рациональном режиме дня и сбалансированном питании спортсмена	В течение года
		Беседы о приемах восстановления работоспособности, укрепления иммунитета профилактики переутомления и травм	В течение года
		Практическая деятельность по формированию навыков режима дня с учетом спортивного режима и восстановительные мероприятия обучающихся	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
		Встречи, беседы, лекции с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
		Знакомство с памятниками культурного наследия и достопримечательностями	В течение года
		Беседы, посвященные Победе в Великой Отечественной войне, о героях-спортсменах	Май
3.2.	Практическая подготовка	Подготовка и участие в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных годовщинам, знаменательным датам (День защитника Отечества, День Победы, День физкультурника и др.)	В течение года
		Участие в традиционных соревнованиях, посвященных памяти Героев Советского Союза, заслуженных тренеров и др. (Павловского В.Д., Люлина С.М., Пилипченко В.М.)	Согласно календарю соревнований
		Привлечение обучающихся к участию в проектах и акциях, посвященных годовщинам значимых событий	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, специалистов в области физической культуры и спорта	В течение года
		Посещение музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров просмотр спортивных видеозаписей, мотивационных художественных фильмов о спорте и спортсменах	Июнь Август
		Открытые уроки, мастер-классы, показательные выступления	В течение года
5.	Гражданское и нравственное воспитание		
5.1.	Теоретическая подготовка	Беседы: - о правилах поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях, в общественных местах; - о безопасности на дорогах, при пожаре, при угрозе теракта, о мерах профилактики травматизма, гибели детей на железной дороге; - о предупреждении краж, правонарушений и экстремизма; - о любви к родине, своему городу, семье; - о коллективизме, дружбе, взаимопомощи; - о целеустремленности, проявлении морально-волевых качеств; - об этике спортивной борьбы и др.	В течение года
5.2.	Практическая подготовка	Привлечение обучающихся к участию в социальных проектах и акциях	В течение года
		Практическая деятельность по формированию навыков поведения в социуме	В течение года

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать задачи повышения спортивного мастерства и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Воспитательные средства:

- положительный личный пример, требовательность и педагогическое мастерство тренера;
- высокий уровень организации тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа «Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга» Беседа «Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье» Беседа «Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс»	Октябрь Ноябрь Декабрь	Беседы проводятся ежегодно в доступной форме Ознакомление обучающихся свыше года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа «Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье» Ознакомление с изменениями антидопинговых правил и списка запрещённых веществ и методов на текущий год Тестирование членов сборной команды Свердловской области на сайте РУСАДА Ознакомление с сервисом РУСАДА по проверке лекарственных препаратов Беседа «Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов» Беседа «Процедурные правила допинг-контроля. Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Октябрь Январь Январь Февраль Март Апрель	Беседы проводятся ежегодно в доступной форме Каждый спортсмен самостоятельно Беседы проводятся ежегодно в доступной форме
Этап совершенствования спортивного мастерства	Беседа «Медицинские, психологические, социальные аспекты применения допинга» Беседа «Основы управления работоспособностью спортсмена» Ознакомление с изменениями антидопинговых правил и списка запрещённых веществ и методов на текущий год Тестирование членов сборной команды Свердловской области на сайте РУСАДА Беседа «Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов» Беседа «Процедурные правила допинг-контроля. Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Октябрь Ноябрь Январь Январь Февраль Март	Беседы проводятся ежегодно в доступной форме Каждый спортсмен самостоятельно Беседы проводятся ежегодно в доступной форме

9. План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание инструкторской практики
Этап начальной подготовки	Поочерёдное проведение разминки. Выполнение заданий по взаимному обучению, совместному разбору комбинаций классификационной программы. Отработка умений указывать ошибки при выполнении упражнений, выбирать пути их устранения, давать оценку действиям.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение приёмов страховки и помощи при выполнении упражнений. Организация наставничества. Проведение спортивных конкурсов, мини-соревнований на лучшее выполнение упражнений, точность приземлений и т.п.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Выполнение обязанностей помощника тренера. Проведение части практического занятия по заданию тренера. Организация наставничества, конкурсов и физкультурно-спортивных мероприятий. Подбор материала по определенной теме, подготовка презентации.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике обучающиеся приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, на теоретических занятиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные умения организации и судейства соревнований.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести занятие по акробатике, ОФП с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков, дает первоначальные знания по составлению учебной документации, ее содержанию. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

Каждый учащийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер-преподаватель объясняет ошибки, знакомит учащихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте, правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований. В процессе обучения тренер привлекает спортсменов для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту.

План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание судейской практики
Этап начальной подготовки	Отработка умений указывать сбавки за ошибки при выполнении упражнения. Оценивание выполнения элемента, приземления на учебных занятиях, разбор произведённых сбавок. Ознакомление с особенностями организации и проведения соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение классификации ошибок, сбавок за ошибки, порядка выведения окончательной оценки. Оценивание выполнения упражнения на учебных занятиях, детальный разбор произведённых сбавок. Освоение правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициентов трудности основных элементов. Изучение требований к организации и проведению соревнований по прыжкам на батуте, обязанностей членов судейской коллегии, этики поведения спортивных судей. Судейство контрольных соревнований в своей группе и соревнований более юных учащихся предыдущих годов обучения в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-регистратора, судьи перемещений, судьи техники.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Отработка умений записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициентов трудности основных элементов. Участие в подготовке документации: положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях; график соревнований, соревновательные карточки. Освоение требований к организации и проведению соревнований по прыжкам на батуте, обязанностей членов судейской коллегии, этики поведения спортивных судей. Судейство соревнований более юных учащихся из предыдущих годов обучения. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-регистратора, судьи перемещений, судьи техники. Освоение квалификационных требований, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по прыжкам на батуте.

**10. План медицинских, медико-биологических мероприятий
по этапам и годам спортивной подготовки**

Мероприятия	Сроки проведения	Этап спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Медицинский контроль во время зачисления обучающихся	Сентябрь	+	+	+	+	+
Периодические медицинские осмотры	Октябрь Апрель		+	+	+	+
Углубленное медицинское обследование членов сборной команды Свердловской области	Не менее двух раз в год			+	+	+
Санитарный контроль над местами проведения тренировок и спортивных соревнований, оборудованием, одеждой и обувью	Ежедневно	+	+	+	+	+
Врачебные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях, осуществление контроля нагрузки и ее дозировки	По графику	+	+	+	+	+
Контроль над соблюдением мер профилактики спортивного травматизма	В течение года	+	+	+	+	+
Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы	По назначению	+	+	+	+	+

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия обеспечивают восстановление работоспособности и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, сочетания тренировочных средств разной направленности, периода пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха благоприятных экологических факторов;

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

- варьирование интервалов и видов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование специальных физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных занятий в соответствии с функциональными возможностями организма;

- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической утомленности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. Широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации: аутогенная тренировка; психопрофилактика; психомышечная тренировка, внушение, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально

отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, разнообразный досуг, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно (таблица 3).

Таблица 3

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики прыжков на батуте, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно – гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин 5-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5-10 мин Саморегуляция, гетерорегуляции
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4000 - 4500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным

путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Формой промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные испытания (тестирование). Контроль выполнения нормативных требований по физической подготовке организуется в процессе учебно-тренировочных занятий или контрольных соревнований два раза в год – в октябре и апреле. Результаты тестирования обучающихся заносятся в протокол, оцениваются в баллах по пятибалльной шкале согласно контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице 7. Определяется общая сумма баллов. Для перевода спортсмена на следующий год обучения необходимо набрать в каждом тесте не менее 1 балла.

Комплекс контрольных упражнений для этапа начальной подготовки:

1) челночный бег 3х10 метров, с: на расстоянии 10 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу обучающийся бежит с учетом времени, преодолевая это расстояние три раза;

2) прыжок в длину с места, см: выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии, измеряется расстояние от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат;

3) напрыгивания на возвышение высотой 30 см за 30 секунд, количество раз;

4) поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол», количество раз: учитываются поднимания с прямыми ногами не ниже горизонтального положения;

5) упражнение «мост», фиксировать положение, с: 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;

6) наклон вперед из положения стоя, фиксация положения, с: выполняется с выпрямленными ногами, кисти рук на линии стоп;

7) продольный шпагат на полу, расстояние от пола до бедер, см.

Комплекс контрольных упражнений для учебно-тренировочного этапа:

1) челночный бег 3х10 метров, с: на расстоянии 10 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу обучающийся бежит с учетом времени, преодолевая это расстояние три раза;

2) прыжок в длину с места, см: выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии, измеряется расстояние от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат;

3) сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, количество раз: учитываются сгибания рук не менее 90° при сохранении прямого положения тела;

4) подтягивания из виса, количество раз: мальчики – на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 см. Учитываются подтягивания, когда подбородок выше перекладины;

5) напрыгивания на возвышение высотой 30 см за 30 секунд, количество раз;

6) поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол», количество раз: учитываются поднимания с прямыми ногами не ниже горизонтального положения;

7) упражнение «мост», см: из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Зафиксировать положение. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук;

8) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных гимнастических скамьях, количество раз: девочки – ноги на полу, учитываются сгибания рук не менее 90° при сохранении прямого положения тела;

9) продольный шпагат на полу, расстояние от пола до бедер, см.

Комплекс контрольных упражнений для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1) челночный бег 3x10 метров, с: на расстоянии 10 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу обучающийся бежит с учетом времени, преодолевая это расстояние три раза;

2) прыжок в длину с места, см: выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии, измеряется расстояние от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат;

3) сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу, количество раз: учитываются сгибания рук не менее 90° при сохранении прямого положения тела;

4) подтягивания из виса на перекладине, количество раз: юниоры – на высокой перекладине, юниорки – из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 см. Учитываются подтягивания, когда подбородок выше перекладины;

5) напрыгивания на возвышение высотой 50 см 60 раз, с;

6) поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины, количество раз;

7) упражнение «складка», см: исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 4-7.

Таблица 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение.	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	кол-во раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

Таблица 5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение.	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№	Тесты	Группа	Оценка (балл)									
			5		4		3		2		1	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег (с) (3x10 м)	НП-1	10,5 и <	11,0 и <	10,6-10,7	11,1-11,2	10,8-10,9	11,3-11,4	11,0-11,1	11,5-11,6	11,2	11,7
		НП-2,3	9,8 и <	10,2 и <	9,9 - 10,1	10,3-10,6	10,2-10,4	10,7-10,9	10,5-10,7	11,0-11,2	10,8	11,3
		УТ	7,7 и <	8,0 и <	7,8 - 8,4	8,1 - 8,7	8,5 - 9,0	8,8 - 9,4	9,1 - 9,7	9,5 - 10,1	9,8	10,2
		СС	7,0 и <	7,3 и <	7,1 - 7,2	7,4-7,5	7,3 - 7,4	7,6 - 7,7	7,5 - 7,6	7,8 - 7,9	7,7	8,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	НП-1	100 и >	90 и >	99 - 95	89 - 85	94 - 90	84 - 80	89 - 86	79- 76	85	77
		НП-2,3	122 и >	117 и >	121 - 115	116 - 108	114 - 105	107 - 98	104 - 96	97 - 88	95	87
		УТ	183 и >	167 и >	182 - 161	166 - 146	160 - 141	145 - 131	140 - 123	130 - 118	122	117
		СС	218 и >	183 и >	217 - 206	182 - 178	205 - 195	177 - 173	194 - 184	172 - 168	183	167
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	УТ	27 и >	23 и >	26 - 22	22 - 18	21 - 17	17 - 13	16 - 12	12 - 8	11	7
	То же на параллельных гимнастических скамьях	УТ	20 и >		19 - 16		15 - 11		10 - 6		5	
	То же ноги на полу	УТ		20 и >		19 - 16		15 - 11		10 - 6		5
		СС	40 и >	20 и >	39 - 32	19 - 15	31 - 26	14 - 10	25 - 21	9 - 6	20	7
	Подтягивание в висе, (кол-во раз) (девочки - в висе лёжа)	УТ	8 и >	18 и >	7	15	6	13	5	9	4	7
		СС	16 и >	22	14	21	12	20	10	19	8	18

продолжение таблицы 7

№	Тесты	Группа	5		4		3		2		1	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5.	Наклон вперед стоя, кисти на линии стоп, фиксация (с)	НП-1	не <7		не <6		не <5		не <4		не <3	
		НП-2,3	не <9		не <8		не <7		не <6		не <5	
	Складка сидя на полу ноги врозь, расстояние от пола до плеч (см)	СС	не >6		не >7		не >8		не >9		не > 10	
6.	Напрыгивания (кол-во раз) на возвышение высотой 30 см за 30 с.	НП-1	20 и >	20 и >	19 – 15	19 – 15	14 – 10	14 – 10	9 – 6	9 – 6	5	5
		НП-2,3	25 и >	25 и >	24 – 20	24 – 20	19 – 15	19 – 15	14 – 9	14 – 9	8	8
		УТ	30 и >	30 и >	29 – 25	29 – 25	24 – 20	24 – 20	19 – 16	19 – 16	15	15
	50 см 60 раз (с)	СС	55 и >	55 и >	56 - 60	56 - 60	61 - 65	61 - 65	66 - 69	66 - 69	70	70
7.	Подъем ног из виса на перекладине (кол-во раз) в положение «угол»	НП-1	15 и >	15 и >	14 - 10	14 - 10	9 - 6	9 - 5	5	4	4	3
		НП-2,3	20 и >	20 и >	19 - 15	19 - 15	14 - 10	14 - 10	9 - 6	9 - 5	5	4
		УТ	30 и >	30 и >	29 - 25	29 - 25	24 - 20	24 - 20	19 - 16	19 - 15	15	14
	То же до касания перекладины	СС	15 и >	12 и >	14 - 12	11 - 10	11 - 10	9 - 7	9 - 7	6 - 5	6	4
8.	Мост фиксация положения (с), от стоп до пальцев рук 40 см	НП-1	не <9		не <8		не <7		не <6		не <5	
		НП-2,3	не <10		не <9		не <8		не <7		не <6	
	расстояние от стоп до пальцев рук (см)	УТ	30 и <	25 и <	31 - 34	26 - 29	35 - 39	30 - 34	40 - 44	35 - 39	не >45	не >40
9.	Продольный шпагат на полу, расстояние от пола до бедер (см)	НП	0		1-4		5-9		10-14		не > 15	
		УТ	0		1-4		5-7		8-9		не > 10	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, размыкания и смыкания, повороты.

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

Ходьба, бег, их разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, вперёд, спиной вперёд, боком, без зрительного контроля, в различном темпе и с заданиями.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, на одной и двух ногах, ноги врозь, вверх, многоскоки, через препятствие с места и с разбега, со скакалкой, обручем.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

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

Движения ногами: поднимание, махи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Стойки: основная, скрестная, врозь, на носках, на одной ноге, на коленях. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

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

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, в парах, с предметами; стретчинг. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, канату, наклонной плоскости, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруске, бревне. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги, движения в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной

позы. То же вперёд, назад, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, преодолением препятствий, передачами мяча и других предметов. Броски и ловля мяча, пионербол, волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на месте на скорость, высоко поднимая колени, бег 15-20 метров из различных исходных положений; бег на 30 метров; челночный бег 3x10 метров, кроссовый бег с чередованием бега с быстрой ходьбой, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину с места и с разбега. Метание предметов (мячи, набивные мячи и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Правила поведения на воде. Игры и эстафеты на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания: движения руками, ногами. Прыжки в воду.

Лыжная и коньковая подготовка. Игры и эстафеты. Ходьба на лыжах, повороты переступанием. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы и скоростно-силовых качеств: подтягивание, сгибание и разгибание рук, туловища, приседания, поднимание на носки, напрыгивание на возвышенность;
- гибкости: махи, взмахи, наклоны, полушпагаты и шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости: упражнения на сочетание движений руками, ногами, туловищем, головой; упражнения на чередование напряжения и расслабления; ходьба с различным положением рук; в упоре лежа сгибание и прогибание туловища (научить различать положения тела: прямое, прогнутое, согнутое, в группировке); повороты тела перекатом на 360°, 540° и 720° в положении лежа; прыжки с поворотами на 180°, 360° в «удобную» и «неудобную» стороны;
- скорости: упражнения, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- выносливости: игры и упражнения с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, кольцах): смешанные висы и упоры, висы углом, согнувшись и прогнувшись; размахивания в висе; подтягивания; переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с согнутыми и прямыми ногами); подъем переворотом; угол в упоре, упор ноги врозь вне; в упоре сгибание и разгибание рук, поднимание ног; из виса стоя сзади переход в вис согнувшись или прогнувшись с прямыми ногами; сгибание-разгибание тела с выпрямленными ногами из виса прогнувшись, опускания, соскоки и др. Передвижения различными способами. Различные сочетания упражнений.

Опорные прыжки. Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, толчок руками, полеты до и после толчка руками, приземление. Прыжки в глубину прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь, с поворотом, спрыгивания с различной высоты. Прыжок ноги врозь через козла (партнера).

Хореографическая подготовка.

Ходьба и бег, их разновидности с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами. Одновременные, попеременные и последовательные пружинные движения руками и ногами (выполняются напряжённо). Упражнения на расслабление после стремительного бега вперёд, прыжков. Чередование расслабления и напряжения. Равновесия (стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов; горизонтальное равновесие; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене).

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой; подскоки; со сменой прямых и согнутых ног, махом одной с поворотом кругом и др.

Элементы классического танца: позиции ног, отведение ноги на носок, круги, полуприседания, приседания, пружинные движения ногами, наклоны туловища, равновесия, махи ногами; прыжки в различных позициях и соединениях.

Элементы народных и современных танцев («припадание», «елочка», «гармошка», «ковырялочка», скрестные шаги, подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; полька и галоп, шаг вальса. Различные танцевальные комбинации, соединения с несложными прыжками, поворотами, равновесиями.

Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов, движений руками, туловищем в различном темпе. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д. Ритмические танцы. Ритмическая гимнастика: основные базовые шаги и движения рук, комплексы упражнений ритмической гимнастики.

Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, в группировке, согнувшись, наскок на две ноги, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, легкоатлетические барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке, гимнастическом мостике, трамплине, камере, двойном минитрампе;

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

Акробатическая подготовка.

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись ноги врозь, прыжком. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет.

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

Перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, со сменой положения ног, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

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

Техническая подготовка

Обучение технике прыжков на батуте, акробатической дорожке (АКД) и двойном минитрампе (ДМТ) проводится в соответствии с представленными ниже таблицами, в которых показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения упражнений и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов для мальчиков и для девочек.

В таблицах используются следующие обозначения:

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

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

Прыжки на батуте

Упражнения изучаются в соответствии с таблицей 8.

Цифровая запись прыжков на батуте, применяемая в России:

- первая цифра: 1 – прыжок без вращений, 2 – прыжок с вращением вперед, 3 – прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 – элемент с ног, 2 – с живота, 3 – со спины, 4 – из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 – вращение на 90° – 1 четверть, 2 – вращение на 180° – 2 четверти и т.д.);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 180° – полвинта, 2 – вращение на 360° – винт и т.д.).

Буквами указывается положение тела при выполнении элемента: Г – в группировке, С – согнувшись, П – прогнувшись, СВ – согнувшись ноги врозь.

Цифра после тире – дополнительная характеристика, которая уточняет конечное положение тела батутиста в момент прихода его на сетку (1 – ноги, 2 – живот, 3 – спина, 4 – сед, 5 – колени, 6 – четвереньки).

Таблица 8

Учебный материал в прыжках на батуте

Элемент	Мальчики (лет)				Элемент	Девочки (лет)			
	6-7	7-8	8-9	9-10		6-7	7-8	8-9	9-10
110-Г	4				110-Г	4			
110-С, СВ	4				110-С, СВ	4			
110-4	4				1101-1102	3	4		
1101-1102	3	4			110-4	4			
140-4	4				140-4	4			
1401-4	3	4			1401-4	4			
1402-4	2	4			1402-4		4		
1403-4	1	4			1403-4		4		
241	4				241	4			
243		1	4		243		1	2	4
211	4				211	4			
2411	4				2411	4			
2322	1	2	4		2322		1	4	
2413		1	4		2413			4	

продолжение таблицы 8

Элемент	Мальчики (лет)				Элемент	Девочки (лет)			
	6-7	7-8	8-9	9-10		6-7	7-8	8-9	9-10
2111	4				2111	4			
2112	1	4			2113			1	4
2113		1	4		213	1	2	4	
213	2	4			214-Г	1	4		
214-Г	2	4			214-С		1	4	
214-С	1	4			2141-Г		1	2	4
2141-Г		1	3	4	2141-С			1	4
2141-С		1	3	4	2141-П			1	2
2141-П		1	3	3	2143				1
2143			1	2	215			1	4
215-2151		1	4		217-Г				1
2152			1	3	2181-Г				1
217-Г			1	2	311	4			
217-С				1	3111	4			
2181-Г			1	2	3112	1	4		
311	4				3113		1	4	
3111	4				313		2	4	
3112	1	4			3131		1	3	4
3113	1	4			314-Г	2	4		
313	1	3	4		314-С	1	2	4	
3131				3	314-П		1	2	4
314-Г	1	4			3142		1	2	4
314-С	1	2	4		3144			1	1
314-П		1	4		315			1	2
3142		1	2	4	318-Г			1	2
315		1	2	3	318-С				1
318-Г			1	2	232	4			
318-С				1	2321	4			
231-2311	4				2322		4		
2313		3	4		2323		2	4	
232-2321	4				234		2	4	
2322	1	4			2342			1	2
2323		4			2351			1	4
234		4			2353				1
2342			1	4	222	4			
2351		1	4		2231			1	4
222	4								
2231		4							
322	3	4							
3222	1	4							
3223	1	4							
324		1	4						
325-Г		1	4						
325-С			1	4					
325-П			1	4					
332	4								
333	4								

Прыжки на двойном минитрампе

В прыжках на ДМТ элементы изучаются в соответствии с возрастом занимающихся и представленной ниже таблицей 9.

В таблице используется цифровая запись прыжков. Прыжки без вращения имеют обозначение как в прыжках на батуте – 110, четвертая цифра указывает, сколько поворотов выполнено по вертикальной оси: 1 – поворот на 180°, 2 – поворот на 360° и т.д. Буквами указывается положение тела при выполнении элемента: Г – в группировке, С – согнувшись, П – прогнувшись, СВ – согнувшись ноги врозь.

Элементы с вращениями обозначаются цифрами и символами:

- первая цифра указывает количество сальто по четвертям (¼);
- последующие цифры описывают распределение и количество поворотов в каждом сальто;
- поза элемента: о – в группировке; < – согнувшись и / – прямое положение.

Таблица 9

Учебный материал в прыжках на ДМТ

Подскок	Соскок	Мальчики (лет)				Подскок	Соскок	Девочки (лет)			
		6-7	7-8	8-9	9-10			6-7	7-8	8-9	9-10
110-Г		2	3	4		110-Г		2	3	4	
	110-Г	2	4				110-Г	2	4		
110-С		2	3	4		110-С		2	3	4	
	110-С	2	4				110-С	2	4		
110-СВ		2	3	4		110-СВ		2	3	4	
	110-СВ	2	4				110-СВ	2	4		
	1101	1	3	4			1101	1	3	4	
1102			2	3	4	1102			2	3	4
	1102	1	3	4			1102	1	3	4	
4о			1	2	3	4о			1	2	3
	4о	1	2	3	4		4о	1	2	3	4
4<			1	2	3	4<			1	2	3
	4<	1	2	3	4		4<	1	2	3	4
41о			1	2	2	41о			1	2	2
	41о		1	2	3		41о		1	2	3
41<			1	2	2	41<			1	2	2
	41<		1	2	3		41<		1	2	3
41/			1	2	2	41/			1	2	2
	41/		1	2	2		41/		1	2	2
43				1	2	43				1	2
	43			1	2		43			1	2
	801о				1	4о			1	2	3
4о			1	2	3		4о	1	2	3	4
	4о	1	2	3	4	4<			1	2	3
4<			1	2	3		4<	1	2	3	4
	4<	1	2	3	4	4/				1	2
4/				1	2		4/		1	2	3
	4/		1	2	3	42				1	2
42				1	2		42		1	2	3
	42		1	2	3	44					1
	44			1	2		44			1	2
	800о			1	2						

Прыжки на акробатической дорожке

В прыжках на АКД элементы изучаются в соответствии с возрастом занимающихся и представленной ниже таблицей 10.

Таблица 10

Учебный материал в прыжках на АКД

Элемент	Мальчики (лет)				Элемент	Девочки (лет)			
	6-7	7-8	8-9	9-10		6-7	7-8	8-9	9-10
Стойка на руках	2	3	4		Стойка на руках	2	3	4	
Переворот боком	3	4			Переворот боком	3	4		
Кувырок вперёд	2	4			Кувырок вперёд	2	4		
Кувырок назад	2	3	4		«Мостик»	2	4		
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4			Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4		
«Мостик»	2	4			Сальто вперёд Г	1	2	4	
Сальто вперёд Г	1	2	4		Переворот вперёд	1	3	4	
Переворот вперёд	1	3	4		Рондат	2	3	4	
Фляк	1	2	3	4	Фляк	1	2	3	4
Сальто назад Г	1	2	3	4	Сальто назад Г	1	2	3	4
Сальто вперёд С		1	2	3	Сальто вперёд С		1	2	3
Сальто назад С		1	2	3	Сальто назад С		1	2	3
Темповое сальто		1	2	3	Темповое сальто		1	2	3
Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П		1	2	2	Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П		1	2	2
Сальто назад П		1	2	2	Сальто назад П		1	2	2
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	Сальто назад с ½ винтом		1	1	2
Сальто назад с винтом			1	2	Сальто назад с винтом			1	2
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	Сальто назад с 1 ½ винтами				1
Сальто назад с 2 винтами				1	Сальто назад с 2 винтами				1
Двойное сальто назад Г			1	2	Двойное сальто назад Г			1	2
Двойное сальто назад С				1	Двойное сальто назад С				1
Двойное сальто назад П				1					

Тактическая подготовка

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: получение знаний по спортивным соревнованиям в устной форме; изучение тактических приемов; приобретение тактических умений и навыков в упражнениях на тренировочных занятиях, наблюдение и анализ поведения спортсменов на соревнованиях и др.

На этапе начальной подготовки необходимо организовать изучение общих положений тактики, моделирование соревновательных условий на тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими приемами, освоение тактических умений в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 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. 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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. 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. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о тактике выступлений на соревнованиях.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям прыжками на батуте и формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру и др.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется психологической подготовке к длительному тренировочному процессу, к освоению конкретного двигательного навыка, формированию волевых качеств и мотивационных установок, ситуативному управлению эмоциональным состоянием.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает освоение простейших приемов: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Общая физическая подготовка

Ходьба, бег, прыжки. Повторение ранее изученных упражнений, действий в строю (на месте и в движении); различные виды ходьбы и бега в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук, без зрительного контроля, в различном темпе, с остановками, изменением скорости движения; переменной направленности. Прыжки со скакалкой: на количество раз и на время; на одной и двух ногах, с вращением вперед, назад, скрестно; чередование различных видов прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ранее изученных упражнений, различные сочетания движений. Упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами; стретчинг. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, без помощи ног, на скорость.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бревне. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги, статические положения без зрительного контроля, в различных направлениях. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, преодолением препятствий, с предметами. Волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис по упрощенным правилам, в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой, по пересеченной местности и с препятствиями. Прыжки с места и разбега в высоту, длину, тройной. Метание предметов (мячи, набивные мячи и т.д.) на дальность и точность. Челночный бег 3 x 10, 5 x 10 метров.

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

Лыжная и коньковая подготовка. Ходьба на лыжах различными способами, подъёмы, спуски, торможения, объезд препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания на двух и одной ноге, с партнером, в парах, с отягощением, с максимальным весом, «до отказа», удержание статических положений;

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

- сохранения равновесия и балансирования: стойки на носках на двух и одной ноге, горизонтальное равновесие;

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

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

Специальная двигательная подготовка:

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

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

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

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

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

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне): статические, маховые и силовые упражнения (висы, упоры, смешанные висы и упоры, стойки, размахивания, махи, перемахи, подъемы, опускания, обороты, соскоки и т.п.). Передвижения различными способами. Различные сочетания упражнений.

Опорные прыжки. Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты. Прыжок ноги врозь и согнув ноги через козла в ширину (длину). Прыжки переворотом вперёд.

Хореографическая подготовка.

Совершенствование упражнений предыдущего этапа обучения (равновесия, прыжки, танцевальные элементы и др.) на основе соединения различных движений с имитацией положений в прыжках на батуте. Чередование расслабления и напряжения мышц. Выполнение разновидностей шагов, бега, движений руками, туловищем, ногами в различном темпе, ускорение и замедление темпа. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Комплексы упражнений ритмической гимнастики.

Специальная прыжковая подготовка:

- прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, с поворотами, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке, гимнастическом мостике, трамплине, камере, двойном минитрампе;

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

Акробатическая подготовка.

Группировки с имитацией раскрытия; перекаты с различным положением тела, из различных исходных в различные конечные положения.

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

Колесо, рондат. Перекидки и перевороты. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина. Сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина.

Техническая подготовка

В таблицах используются следующие обозначения:

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

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

Прыжки на батуте

Упражнения изучаются в соответствии с таблицей 11.

Цифровая запись прыжков на батуте, применяемая в России:

- первая цифра: 1 – прыжок без вращений, 2 – прыжок с вращением вперёд, 3 – прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 – элемент с ног, 2 – с живота, 3 – со спины, 4 – из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 – вращение на 90° – 1 четверть, 2 – вращение на 180° – 2 четверти и т.д.);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 180° – полвинта, 2 – вращение на 360° – винт и т.д.).

Буквами указывается положение тела при выполнении элемента: Г – в группировке, С – согнувшись, П – прогнувшись, СВ – согнувшись ноги врозь.

Цифра после тире – дополнительная характеристика, которая уточняет конечное положение тела батутиста в момент прихода его на сетку (1 – ноги, 2 – живот, 3 – спина, 4 – сед, 5 – колени, 6 – четвереньки).

В учебно-тренировочных группах, начиная с 1-го года обучения, в программу занятий включается знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из 2-3 прыжков. Изучение и совершенствование классификационной программы, составление и изучение произвольной программы, начиная со второго спортивного разряда, возможно проводить, как в индивидуальных, так и в синхронных прыжках на батуте при наличии спортсменов соответствующей подготовки.

Учебный материал в прыжках на батуте

Элемент	Юноши (лет)							Элемент	Девушки (лет)						
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
243	4							1404-4	1	4					
2322	4							243	2	4					
2413	4							2322	4						
2113	4							2413	4						
214-Г								2411							
214-С								2113	1	4					
2141-Г	3	4						213	4						
2141-С	3	4						214-Г							
2141-П	3	3	4					214-С	4						
2143	1	2	4					2141-Г	2	4					
2145		1	2	3	4			2141-С	1	4					
2152	1	3	4					2141-П	1	2	4				
217-Г	1	2	4					2143		1	4				
217-С		1	3	4				2145				1	2	3	4
2181-Г	1	2	3	4				215	1	4					
2181-С		1	2	3	4			217-Г		1	3	4			
2183-Г			1	2	3	4		217-С			2	3	4		
2183-С				1	3	4		2181-Г		1	2	4			
2185-Г					1	2	3	2181-С			1	2	4		
2185-С					1	1	2	2183-Г				1	3	4	
2183-Г 2+1					1	3	4	2183-С				1	2	3	4
2183-С 2+1						1	3	2185-Г							1
2183-П 2+1							1	2183-Г 2+1					1	2	3
21(11)						1	2	2183-С 2+1						1	2
21(12)1-Г							1	21(12)1-Г							1
313	4							3113	4						
3131		3	4					313	4						
314-Г								3131	3	4					
314-С	4							314-Г							
314-П	4							314-С	4						
3142	2	4						314-П	2	4					
3144		1	2	3	4			3142	2	4					
3146				1	3	4		3144	1	1	2	3	4		
315	2	3	4					3146				1	3	4	
3141-3151			3	4				315	1	2	4				
3171				3	4			318-Г	1	2	3	4			
318-Г	1	2	3	4				3171			1	3	4		
318-С		1	2	3	4			318-С		1	2	2	3	4	
318-П			1	2	3	4		318-П					1	2	4
3182-Г 1+1			1	2	3	4		3182-Г 1+1				1	2	4	
3182-С 1+1				1	2	4		3182-С 1+1					1	3	4

продолжение таблицы 11

Элемент	Юноши (лет)							Элемент	Девушки (лет)						
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
3184-Г 1+3					1	3	4	3184-Г 1+3						1	2
3184-С 1+3						1	2	3184-С 1+3							1
3186-С 1+5							1	3184-Г 2+2						1	2
3184-Г 2+2					1	2	4	3184-П 2+2							1
3184-П 2+2						1	3	2323	4						
3186-П 3+3							1	234	4						
31(12)2-Г 1+1							1	2342	1	2	3	4			
2313	4							2351	1	4					
2342	1	4						2353		1	2	3	4		
2351	4							2355					1	2	3
2353		1	4					2391							1
2355			1	2	4			2231	1	4					
2391					1	4									
2271			1	4											
324	4														
325-Г	4														
325-С	1	4													
325-П		4													
3252		1	4												
329						1	3								

Прыжки на двойном минитрампе

Элементы изучаются в соответствии с таблицей 12.

В таблице используется цифровая запись прыжков. Прыжки без вращения имеют обозначение как в прыжках на батуте – 110, четвертая цифра указывает, сколько поворотов выполнено по вертикальной оси: 1 – поворот на 180^0 , 2 – поворот на 360^0 . Буквами указывается положение тела при выполнении элемента: Г – в группировке, С – согнувшись, П – прогнувшись, СВ – согнувшись ноги врозь.

Элементы с вращениями обозначаются цифрами и символами:

- первая цифра указывает количество сальто по четвертям ($\frac{1}{4}$);
- последующие цифры описывают распределение и количество поворотов в каждом сальто;
- поза элемента: о – в группировке; < – согнувшись и / – прямое положение.

Следует помнить, что прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в «связки» и комбинации. Необходимо рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который надо отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка.

Учебный материал в прыжках на ДМТ

Подскок	Соскок	Юноши (лет)							Подскок	Соскок	Девушки (лет)						
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15			8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
110-Г		4							110-Г		4						
110-С		4							110-С		4						
110-СВ		4							110-СВ		4						
	1101	4								1101	4						
1102		3	4						1102		3	4					
	1102	4								1102	4						
4о		2	3	4					4о		2	3	4				
	4о	3	4							4о	3	4					
4<		2	3	4					4<		2	3	4				
	4<	3	4	4						4<	3	4	4				
41о		2	2	3	4				41о		2	2	3	4			
	41о	2	3	4						41о	2	3	4				
41<		2	2	3	4				41<		2	2	3	4			
	41<	2	3	4						41<	2	3	4				
41/		2	2	3	3	4			41/		2	2	3	3	4		
	41/	2	2	3	4					41/	2	2	3	4			
43		1	2	2	3	3	4		43		1	2	2	3	3	4	
	43	1	2	3	3	4				43	1	2	3	3	4		
45		1	1	2	2	3	3	4	45			1	1	2	2	3	3
	45	1	1	2	3	3	4			45		1	1	2	3	3	4
801о			1	1	2	2	3	4	801о				1	1	2	2	3
	801о		1	2	2	3	4			801о			1	2	2	3	4
801<				1	2	2	3	3	801<						1	2	2
	801<			1	2	2	3	4		801<					1	2	2
803о					1	1	2	2	803о							1	1
	803о				1	2	2	3		803о						1	2
803<						1	2	2	803<								1
	803<					1	2	2		803<							1
805о								1	821о						1	1	2
	805о							1		821о					1	2	2
805<								1	821<							1	2
	805<							1		821<						1	2
821о					1	1	2	2	4о		2	3	4				
	821о				1	2	2	3		4о	3	4					
821<						1	2	2	4<		2	3	4				
	821<					1	2	2		4<	3	4	4				
821/								1	4/		1	2	3	4			
	821/						1	2		4/	2	3	4	4			
823<								1	42		1	2	3	4			
	823<							1		42	2	3	4	4			
12001о								1	44			1	2	3	4		
	12001о						1	1		44	1	2	3	4	4		
	12001<							1	46				1	2	3	4	
4о		2	3	4						46		1	2	3	4	4	
	4о	3	4						800о				1	1	2	2	3
4<		2	3	4						800о			1	2	2	3	4

продолжение таблицы 12

Подскок	Соскок	Юноши (лет)							Подскок	Соскок	Девушки (лет)						
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15			8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
	4<	3	4	4					800<					1	1	2	2
4/				1	2	3	4			800<				1	2	2	3
	4/		1	2	3	4	4		800/					1	1	2	2
42				1	2	3	4			800/				1	2	2	3
	42		1	2	3	4	4		811o							1	2
44					1	2	3	4		811o						1	2
	44			1	2	3	4	4	811<								1
46						1	2	3		811<							1
	46				1	2	3	4									
800o				1	1	2	2	3									
	800o			1	2	2	3	4									
800<					1	1	2	2									
	800<				1	2	2	3									
800/					1	1	2	2									
	800/				1	2	2	3									
811o						1	2	2									
	811o					1	2	2									
811<							1	1									
	811<						1	2									
813o								1									
	813o							1									
822o								1									
	822o							1									

Прыжки на акробатической дорожке

Элементы изучаются в соответствии с таблицей 13.

Таблица 13

Учебный материал в прыжках на АКД

Элемент	Юноши (лет)							Девушки (лет)						
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Стойка на руках	4							4						
Кувырок назад	4							4						
Сальто вперёд Г	4							4						
Рондат	4							4						
Фляк	3	4						3	4					
Сальто назад Г	3	4						3	4					
Сальто вперёд С	2	3	4					2	3	4				
Сальто назад С	2	3	4					2	3	4				
Темповое сальто	2	3	4					2	3	4				
Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П	2	2	3	4				2	2	3	4			
Сальто назад П	2	2	3	4				2	2	3	4			
Сальто назад с ½ винтом	1	2	3	3	4			1	2	3	3	4		
Сальто назад с винтом	1	2	2	3	4			1	2	2	3	4		
Сальто назад с 1 ½ винтами		1	2	3	4				1	2	3	4		

продолжение таблицы 13

Элемент	Юноши (лет)							Девушки (лет)						
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Сальто назад с 2 винтами		1	2	3	4				1	2	3	4		
Сальто назад с 3 винтами			1	2	3	4				1	2	3	4	
Двойное сальто назад Г	1	2	3	3	4			1	2	3	3	4		
Двойное сальто назад С		1	2	3	3	4			1	2	3	3	4	
Двойное сальто назад П			1	2	2	3	4			1	2	2	3	4
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810o			1	2	2	3	4			1	2	2	2	3
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<				1	2	2	3				1	2	2	2
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o		1	1	2	2	3	4		1	1	2	2	2	3
Двойное сальто назад с винтом С – 820<			1	2	2	3	4			1	1	2	2	3
Двойное сальто назад с винтом П – 820/			1	1	2	2	3				1	1	2	2
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами – 821			1	1	2	2	3					1	2	2
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822			1	1	2	2	3					1	2	2
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833				1	1	2	2						1	1
Тройное сальто назад				1	1	2	2						1	1

Тактическая подготовка

Способы изучения тактики определяет тренер-преподаватель для разных учебно-тренировочных групп и отдельных спортсменов в зависимости от их подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, пола, функциональных возможностей, целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла.

Для формирования тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством, используют:

- обсуждение тактических приемов, их вариантов;
- планирование последовательности соревновательных упражнений, тактики выступлений на соревнованиях;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

Спортсмен должен хорошо знать правила соревнований, овладеть рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренер-преподаватель на основе выявления комплекса индивидуальных психических качеств и особенностей спортсмена содействует выработке у него правильного психологического отношения к внешним факторам.

На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется формированию мотивации соревновательной деятельности, стремления к достижению высоких и стабильных спортивных результатов. Необходимо организовать обучение приемам регуляции и саморегуляции, приучение к самоконтролю: разминка, использование дыхательных упражнений и др. Используется моделирование соревновательных действий в процессе тренировки, вероятное программирование соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает: настрой на выступление; коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.п.).

Актуальным является формирование общественно значимых мотивов выступления в соревнованиях.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общая физическая подготовка

Основная гимнастика: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения с предметами и без предметов, с усложнением, увеличением веса отягощений, количества выполняемых упражнений и координационной сложности.

Различные виды спорта. Легкоатлетические упражнения. Плавание и прыжки в воду. Лыжная и коньковая подготовка. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, лазанием, переноской груза, преодолением препятствий и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания на двух и одной ноге, с партнером, в парах, с отягощением, с максимальным весом, «до отказа», удержание статических положений;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, полушпагаты и шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- сохранения равновесия и балансирования: стойки на носках на двух и одной ноге, горизонтальное равновесие;
- скорости: упражнения, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- силовой, скоростно-силовой, координационной и вестибулярной выносливости: упражнения с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне): статические, маховые и силовые упражнения (висы, упоры, стойки, размахивания, махи, перемахи, подъемы, обороты, соскоки и т.п.). Различные сочетания упражнений.

Специальная прыжковая подготовка:

- прыжковые упражнения в различных сочетаниях, «в глубину», на возвышенность, опорные прыжки через препятствия, со скакалкой;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке, гимнастическом мостике, трамплине, камере, двойном минитрампе;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

Акробатическая подготовка.

Соединения различных акробатических элементов. Стойки на руках силой, на время. Сальто вперёд и назад с места, с приземлением на возвышение, серией в темпе, на точность приземления.

Техническая подготовка

В таблицах используются следующие обозначения:

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

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

Прыжки на батуте

Упражнения изучаются в соответствии с возрастом обучающихся и представлены в таблице 14.

Цифровая запись прыжков на батуте, применяемая в России:

- первая цифра: 1 – прыжок без вращений, 2 – прыжок с вращением вперёд, 3 – прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 – элемент с ног, 2 – с живота, 3 – со спины, 4 – из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 – вращение на 90° – 1 четверть, 2 – вращение на 180° – 2 четверти и т.д.);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 180° – полвинта, 2 – вращение на 360° – винт и т.д.).

Буквами указывается положение тела при выполнении элемента: Г – в группировке, С – согнувшись, П – прогнувшись, СВ – согнувшись ноги врозь.

Цифра после тире – конечное положение тела батутиста в момент прихода его на сетку (1 – ноги, 2 – живот, 3 – спина, 4 – сед, 5 – колени, 6 – четвереньки).

Таблица 14

Учебный материал в прыжках на батуте

Элемент	Юноши (лет)					Элемент	Девушки (лет)				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17 +		13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
2181-Г						2145	3	4			
2181-С						2181-Г					
2183-Г	4					2181-С					
2183-С	4					2183-Г	4				
2185-Г	2	3	4			2183-С	3	4			
2185-С	1	2	2	4		2185-Г		1	2	3	4
2183-Г 2+1	3	4				2185-С			1	2	4
2183-С 2+1	1	3	4			2183-Г 2+1	2	3	4		
2183-П 2+1		1	3	4		2183-С 2+1	1	2	3	4	

продолжение таблицы 14

Элемент	Юноши (лет)					Элемент	Девушки (лет)				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17 +		13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
2185-С 2+3			1	3	4	2183-П 2+1			1	3	4
2185-П 2+3				1	4	21(12)1-Г		1	2	3	4
21(11)	1	2	3			21(12)1-С			1	3	4
21(12)1-Г		1	2	3	4	314-Г					
21(12)1-С			1	2	4	314-С					
3146	4					314-П					
318-П	4					3146	4				
3182-Г 1+1	4					318-Г					
3182-С 1+1	4					318-С	4				
3184-Г 1+3	3	4				318-П	2	4			
3184-С 1+3	1	2	4			3182-Г 1+1	4				
3186-С 1+5		1	2	3	4	3182-С 1+1	3	4			
3184-Г 2+2	2	4				3184-Г 1+3	1	2	3	4	
3184-П 2+2	1	3	4			3184-С 1+3		1	2	3	4
3186-П 3+3		1	2	4		3184-Г 2+2	1	2	3	4	
31(12)2-Г 1+1		1	2	3	4	3184-П 2+2		1	2	3	4
31(12)2-С 1+1			1	2	4	3186-П 3+3			1	3	4
2391	4					2355	2	3	4		
329	1	3				2391		1	2	3	4

Прыжки на двойном минитрампе

Рекомендуемые элементы представлены в таблице 15.

В таблице используется цифровая запись прыжков. Прыжки без вращения имеют обозначение как в прыжках на батуте – 110, четвертая цифра указывает, сколько поворотов выполнено по вертикальной оси: 1 – поворот на 180°, 2 – поворот на 360°. Буквами указывается положение тела при выполнении элемента: Г – в группировке, С – согнувшись, П – прогнувшись, СВ – согнувшись ноги врозь.

Элементы с вращениями обозначаются цифрами и символами:

- первая цифра указывает количество сальто по четвертям ($\frac{1}{4}$);
- последующие цифры описывают распределение и количество поворотов в каждом сальто;
- поза элемента: о – в группировке; < – согнувшись и / – прямое положение.

Спортсмен должен постоянно совершенствовать соревновательную программу, стремиться овладеть более сложными прыжковыми упражнениями.

При разработке программ подготовки и соревновательной программы необходимо максимально учитывать индивидуальные способности, техническую подготовленность, степень сформированности навыков выполняемых элементов, уровень развития спортивной формы, готовности и мотивации, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения.

Учебный материал в прыжках на ДМТ

Подскок	Соскок	Юноши (лет)					Подскок	Соскок	Девушки (лет)				
		13-14	14-15	15-16	16-17	17 +			13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
41o							41o						
	41o							41o					
41<							41<						
	41<							41<					
41/							41/						
	41/							41/					
43		4					43		4				
	43							43					
45		3	4				45		3	3	4		
	45	4						45	3	4			
801o		3	4				801o		2	3	4		
	801o	4						801o	3	4			
801<		3	3	4			801<		2	2	3	3	4
	801<	3	4					801<	2	2	3	4	
803o		2	2	3	4		803o		1	1	2	2	3
	803o	2	3	4				803o	1	2	2	3	4
803<		2	2	3	3	4	803<			1	2	2	3
	803<	2	2	3	4			803<		1	2	2	3
805o			1	2	3	3	805o						1
	805o		1	2	3	4		805o					1
805<			1	2	2	3	805<						1
	805<		1	2	3	4		805<					1
821o		2	2	3	4		821o		1	2	2	3	4
	821o	2	3	4				821o	2	2	3	4	
821<		2	2	3	3	4	821<		1	2	2	3	3
	821<	2	2	3	4			821<	1	2	2	3	4
821/			1	2	3	4	821/					1	2
	821/	1	2	3	4			821/			1	2	3
823<			1	2	2	3	823<						1
	823<		1	2	3	4		823<					1
12001o			1	1	2	2	12001o						1
	12001o	1	1	2	2	3		12001o				1	1
12001<				1	1	2		12001<					1
	12001<		1	1	2	2	4o						
4o							4<						
4<								4<					
4/							4/						
42								4/					
	42						42						
	44							42					
46		4					44						
	46	4						44					
800o		4					46		4				
	800o							46	4				
800<		3	4				800o		2	3	4		
	800<	4						800o	3	4			

продолжение таблицы 15

Подскок	Соскок	Юноши (лет)					Подскок	Соскок	Девушки (лет)				
		13-14	14-15	15-16	16-17	17 +			13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
800/		3	4				800<		2	2	3	4	
	800/	4						800<	2	3	4		
811o		3	3	4			800/		2	2	3	4	
	811o	3	4					800/	2	3	4		
811<		2	2	3	4		811o		1	2	2	3	3
	811<	2	3	4				811o	1	2	2	3	4
813o		2	2	3	3	4	811<			1	1	2	2
	813o	2	2	3	4			811<		1	2	2	3
813<			1	2	3	3	813o				1	2	2
	813<		1	2	3	4		813o			1	2	2
815<			1	2	2	3	813<						1
822o		2	2	3	3	4		813<					1
	822o	2	2	3	4		815<						1
822/			1	2	3	3		815<					1
	822/		1	2	3	4	822o				1	2	2
833/			1	1	2	2		822o			1	2	2
	833/		1	2	2	3	822/						1
12101o				1	1	2		822/					1
	12101o		1	1	2	2	833/						1
12101<					1	2		833/					1
	12101<			1	2	2							

Прыжки на акробатической дорожке

Элементы изучаются в соответствии с возрастом занимающихся (таблица 16).

Таблица 16

Учебный материал в прыжках на АКД

Элемент	Юноши (лет)					Элемент	Девушки (лет)				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17 +		13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
Фляк						Фляк					
Сальто назад Г						Сальто назад Г					
Сальто назад С						Сальто назад С					
Темповое сальто						Темповое сальто					
Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П						Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П					
Сальто назад П						Сальто назад П					
Сальто назад с ½ винтом						Сальто назад с ½ винтом					
Сальто назад с винтом						Сальто назад с винтом					
Сальто назад с 2 винтами						Сальто назад с 1 ½ винтами					
Сальто назад с 3 винтами	4					Сальто назад с 2 винтами					
Двойное сальто назад Г						Сальто назад с 3 винтами	4				

продолжение таблицы 16

Элемент	Юноши (лет)					Элемент	Девушки (лет)				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17 +		13-14	14-15	15-16	16-17	17 +
Двойное сальто назад С	4					Двойное сальто назад Г					
Двойное сальто назад П	3	4				Двойное сальто назад С	4				
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810o	3	4				Двойное сальто назад П	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<	2	3	4			Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810o	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o	3	4				Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом С – 820<	3	4				Двойное сальто назад с винтом Г – 820o	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом П – 820/	2	3	4			Двойное сальто назад с винтом С – 820<	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ винтами – 821	2	3	3	4		Двойное сальто назад с винтом П – 820/	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822	2	3	3	4		Двойное сальто назад с 1 ½ винтами – 821	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833	2	2	3	3	4	Двойное сальто назад с 2 винтами – 822	2	2	3	3	4
Тройное сальто назад	2	2	3	3	4	Тройное сальто назад	1	1	1	2	2

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка осуществляется более детально, так как любой тактический замысел требует от прыгуна-спортсмена творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться в конкретной соревновательной ситуации.

Тактическая подготовка направлена на совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Спортсмена необходимо включить в сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований и составление тактического плана выступления на конкретном соревновании.

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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 /недетренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.

Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. 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. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает:

- совершенствование умений коррекции психических состояний и саморегуляции (самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.);
- анализ информации об условиях предстоящего соревнования и возможностях соперников;
- развитие способности предельно мобилизовать свои возможности для успешной соревновательной борьбы.

15. Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

Раздел подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года		свыше года		до 3-х лет			свыше 3-х лет				
Тренировочная нагрузка в неделю, кол-во часов	4,5	6	6	8	10	12	14	12	14	16	16	18
1. Общая физическая подготовка	80	100	100	130	110	125	145	125	145	130	130	94
2. Специальная физическая подготовка	60	86	86	118	130	150	155	150	155	166	166	152
3. Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	6	28	30	35	30	35	50	50	75
4. Техническая подготовка	65	88	88	120	166	216	276	216	276	352	352	468
5. Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	3	2	3	5	5	5
6. Теоретическая подготовка	13	18	18	23	30	38	42	38	42	45	45	45
6.1. История возникновения вида спорта и его развитие	1	2	2	2								
6.2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	2	2	3								
6.3. Самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2	2	3								
6.4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом	1	1	1	2								
6.5. Закаливание организма	1	2	2	2								
6.6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	2	2	3								
6.7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	3	3	3	4	5	6	5	6	6		
6.8. Режим дня и питание обучающихся	2	2	2	3	4	5	5	5	5	5		
6.9. Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка по виду спорта	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4		
6.10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					3	4	4	4	4	4		

Раздел подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года		свыше года		до 3-х лет			свыше 3-х лет				
Тренировочная нагрузка в неделю, кол-во часов	4,5	6	6	8	10	12	14	12	14	16	16	18
6.11. История возникновения олимпийского движения					3	3	3	3	3	3		
6.12. Физиологические основы физической культуры					2	4	4	4	4	4		
6.13. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					4	5	6	5	6	8	8	8
6.14. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта					5	6	7	6	7	8		
6.15. Психологическая подготовка					2	2	3	2	3	3	3	3
6.16. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта											6	6
6.17. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность											6	6
6.18. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс											6	6
6.19. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта											6	6
6.20. Восстановительные средства и мероприятия											10	10
7. Психологическая подготовка	1	1	1	2	4	4	5	4	5	8	8	8
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9. Инструкторская практика	3	3	3	4	32	40	46	40	46	50	50	55
10. Судейская практика	2	3	3	4	10	10	12	10	12	16	16	20
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12. Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	8
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	728	624	728	832	832	936

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);
- обеспечение спортивной экипировкой предусматривается на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование: один костюм спортивный парадный на три года, ежегодно – один купальник для выступлений на соревнованиях (для женщин), одна футболка, одни шорты спортивные (мужские); пара гимнастических чешек на учебно-тренировочном этапе и три пары гимнастических чешек на этапе спортивного совершенствования;

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут (соревновательный)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Комплект пружин для батута (соревновательные)	комплект	2
4.	Куб-подставка (65х75х90 см)	штук	2
5.	Лонжа универсальная	комплект	3
6.	Магнезница для рук	штук	1
7.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40
8.	Мат гимнастический	штук	20
9.	Многофункциональный силовой тренажер	штук	1
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12.	Пояс утяжелительный	штук	4
13.	Сетка для батута (соревновательная)	штук	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
18.	Утяжелители для ног. Утяжелители для рук	комплект	4
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка» (АКД), «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Верхнее покрытие для АКД (соревновательное)	штук	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления АКД	штук	1
21.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
22.	Зона разбега для АКД (1х11 м)	штук	1
23.	Зона приземления для АКД	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп» (ДМТ), «двойной минитрамп - командные соревнования»			
24.	Двойной минитрамп	комплект	1
25.	Дорожка для разбега (2,5 х 100 х 2500 см)	штук	1
26.	Дополнительный мат зоны приземления ДМТ	штук	1
27.	Зона приземления для ДМТ	штук	1
28.	Комплект пружин для ДМТ спортивного	комплект	2
29.	Обкладочные маты на раму ДМТ	комплект	1
30.	Рулетка 20 м	штук	1
31.	Сетка для ДМТ спортивного	штук	2
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
32.	Аппаратно-программный комплекс для измерения времени полета и перемещений	комплект	1
33.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
34.	Маты на страховочные столы	комплект	2
35.	Напольные маты	комплект	2
36.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
37.	Секундомер	штук	1
38.	Страховочные столы	комплект	2

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на батуте», а также 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 на всех этапах 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение уровня профессионального мастерства в процессе освоения программ повышения квалификации (не реже одного раза в три года) и программ краткосрочных обучающих мероприятий (семинаров, вебинаров, мастер-классов и т.п.), обмена опытом и лучшими практиками, применение нового, самоанализ деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационно-методического обеспечения

- 1) Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.
- 2) Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
- 3) Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
- 4) Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.
- 5) Гимнастика: учебник. – изд. 2-е, доп., перераб. /Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 330 с.
- 6) Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
- 7) Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
- 8) Жуков В.Н. Специальная физическая подготовка гимнастов. – Екатеринбург: ЕКФК, 1995. – 22 с.
- 9) Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – 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) Курьсь В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.
- 13) Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для СПО / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 96 с.
- 14) Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 15) Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
- 16) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 17) Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
- 18) Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 38-39.
- 19) Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- 20) Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) /под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пиллюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

- 21) Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2016. – 338 с.
- 22) Федюнин И.В., Иванова И.А. Тройные сальто XX века. – СПб, 2001. – 100 с.
- 23) Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
- 24) Шапошникова, Т. Е. Возрастная и педагогическая психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.Е. Шапошникова, В.А. Шапошников, В.А. Корчуганов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 218 с.

Перечень интернет-ресурсов

- 1) «Акроспорт» - продажа спортивного оборудования [электронный ресурс] (<http://www.acrosport.ru/>).
- 2) Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 3) Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области [электронный ресурс] ([http:// www. minsport.midural.ru/](http://www.minsport.midural.ru/)).
- 4) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта [электронный ресурс] ([http:// www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)).
- 5) Олимпийский комитет России [электронный ресурс] (<http://www.olympic.ru/>).
- 6) Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org>).
- 7) Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (<http://www.gto.ru>).
- 8) Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru).
- 9) Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics [электронный ресурс] ([http:// www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)).
- 10) Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) [электронный ресурс] ([http:// www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)).
- 11) Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России [электронный ресурс] (<http://www.trampoline.ru/>).
- 12) Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [электронный ресурс] (<http://www.acrobatica-russia.ru/>, www.acro.ru/).
- 13) Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru>).
- Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России [электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
- 14) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [электронный ресурс] ([http:// www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)).
- 15) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [электронный ресурс] (<http://http://Lib.sportedu.ru/>).