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

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «25» августа 2026г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ И.А. Репина

Приказ от «01» сентября 2026г. №219

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

# СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## ПО ВИДУ СПОРТА

## «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

## - дисциплина акробатическая дорожка- АКД»

срок реализации программы соответствует сроку действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»

Разработчик программы:
Заместитель директора по спортивной работе
Ольга Александровна Колесникова

г. Новочеркасск

2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| **1.1.** | **Общие положения.** | **3** |
| **1.2.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.** | **4** |
| 1.2.1. | Срок реализации Программы и возраст зачисления. | **5** |
| | Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки | **6** |
| | Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки | **8** |
| 1.2.2. | Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки. | **10** |
| 1.2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при Программы | **10** |
| | Структура учебно-тренировочного занятия | **12** |
| | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) | **13** |
| | Объем соревновательной деятельности | **14** |
| 1.2.4. | Годовой учебно-тренировочный план. | **15** |
| | Соотношение видов спортивной подготовки | **15** |
| 1.2.5. | Календарный план воспитательной работы | **16** |
| 1.2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | **18** |
| 1.2.7. | План инструкторской и судейской практики. | **21** |
| 1.2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. | **22** |
| **1.3.** | **Система контроля.** | **24** |
| 1.3.1. | Требование к результатам прохождения спортивной подготовки | **24** |
| 1.3.2. | Оценка результатов освоения Программы | **25** |
| | Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации. | **25** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»** | **26** |
| **1.4.1.** | **Примерный программный материал на учебный год** | **29** |
| **1.5**. | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта** | **38** |
| 1.5.1. | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта **«прыжки на батуте»** | 38 |
| .5.2. | Кадровые условия. | 41 |
| 1.5.3. | Требования к материально-техническим условиям | 41 |
| 1.6. | Информационно-методические условия реализации Программы | 46 |
| | Приложение 1 к Программе | 47 |
| | Приложение 2 к Программе | 48 |
| | Приложение 3 к Программе | 60 |
| | Приложение 4 к Программе | 70 |

## 1.1. Общие положения.

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» - дисциплина - **акробатическая дорожка (АКД)** (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» утвержденным приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788 (далее – ФССП)** и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 года №634»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 №278 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта **«**прыжки на батуте»;
- Правила вида спорта «прыжки на батуте»;
- ЕВСК по виду спорта «прыжки на батуте» (нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «прыжки на батуте».
- Устав МБУ ДО СШ №2.

Программа служит документом для эффективного построения учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения – (далее - обучающими (спортсменами)) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- ❖ овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- ❖ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- ❖ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- ❖ развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи,** решаемые в процессе спортивной подготовки:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта – «прыжки на батуте»
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся (интегральная подготовка).
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- Подготовка инструкторов и судей по виду спорта.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки спортсменов, имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности спортсменов являются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- ➢ общая физическая подготовка (ОФП),
- ➢ специальная физическая подготовка (СФП),
- ➢ спортивные соревнования,
- ➢ техническая подготовка (избранный вид спорта, акробатические упражнения, хореография и т.д.),
- ➢ тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- ➢ инструкторская и судейская практика,
- ➢ медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль,
- ➢ самостоятельная работа.

## 1.2. Характеристика Программы.

1.2.1. Срок реализации Программы.

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным

этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности спортсменов, выполнения спортивных разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки.

Обучение (реализация) по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее – НП) - 3 года

наименование групп - **НП-1, НП-2; НП-3**

- Этап учебно-тренировочный (далее – ТГ) - 5 лет

наименование групп - **УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5**;

- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – группы ССМ - срок реализации не ограничивается);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее – группы ВСМ - срок реализации не ограничивается).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин, и учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения **требований безопасности (приложение 4 к Программе)** и учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте».

Минимальный возраст зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» **(приложение № 1 к ФССП):**

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап НП | 2-3 | 6 | 8 |
| Этап УТ | 5 | 8 | 4 |
| Этап ССМ | не ограничивается | 13 | 2 |
| Этап ВСМ | Не ограничивается | 15 | 1 |

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. На этапы НП и УТ (этап спортивной специализации до трех лет) могут быть зачислены лица, старше установленного минимального возраста. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается.

Учреждение осуществляет отбор лиц, для прохождения спортивной подготовки по Программе, в соответствии с выполнением нормативов общей физической и специальной

физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно представленных в **(приложения №6-№9 к ФССП).**

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП 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 3 х 10 м | сек | 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, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение | сек | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 5 | |
| 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. | сек | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | | 5 | |
| 2.5 | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) | сек | не более | | не более | |
| | | | 15 | | 15 | |

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап - УТ (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 3 х 10 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 более | |
| | | | 45 | 40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.4. | Сгибание и 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** | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) **(до трёх лет- УТ-1, УТ-2, УТ-3)** | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Iериод обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) **(свыше трёх лет – УТ-4, УТ-5)** | Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 х 10 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 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 и 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 | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз | с | не более | |
| | | | 65 | |
| 2.2. | Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч | см | не более | |
| | | | 10 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | 10 |
| 2.4. | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста обучающегося;
- учитывает возможность перевода спортсменов из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества спортсменов, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приложение №1 к ФССП);
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;

- *проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год*

и включает в себя оценку уровня подготовленности спортсменов посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для спортсменов по причине его временной нетрудоспособности, травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, спортсменов вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится в конце учебного года (календарного года - (тренировочного сезона) по следующим основным критериям:

1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
2. итоги проведения промежуточной аттестации.

2.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах:

**Этап начальной подготовки:**

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки;

**Этап – учебно-тренировочный этап:**

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Этап высшего спортивного мастерства**:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства;

2.2. результаты выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях в течении спортивного сезона;

2.3. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов**.**

Также при проведении комплектования учебно-тренировочных групп учитывается дополнительные критерии, влияющие на формирование количественного и качественного состава спортсменов в учебно-тренировочных группах, а именно:

- кадровые перестановки в Учреждении;
- перевод обучающегося в группу к другому тренеру-преподавателю и на другой вид спорта;
- перевод обучающихся из других учреждений (Организаций);
- распределения недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Специфика вида спорта «прыжки на батуте» заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода спортсменов на следующий этап обучения и (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки.

Решение вопросов формирования состава спортсменов в учебно-тренировочных группах принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

### 1.2.2. Объем дополнительной образовательной Программы.

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки **(приложение №2 к ФССП).**

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

## Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап НП | | Этап УТ | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| | **НП-1** | **НП-2-3** | **УТ-1-2-3** | **УТ-4-5** | | |
| **Количество часов в неделю** | **4,5-6** | **6-8** | **10-12** | **12-16** | **16-18** | **18-24** |
| **Общее количество часов в год** | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать: на этапе НП - двух часов; на этапе УТ - трех часов; на этапах ССМ и ВСМ - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

### 1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяемые в Учреждении при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающиеся (спортсменов); проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки и использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации и формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является **учебно-тренировочное занятие** с учебно-тренировочной группой, проводимое под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по общепринятой схеме согласно расписанию на учебный год.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся (спортсменов).

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся с учетом их возраста спортсменов и объема знаний.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для

повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава спортсменов и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

**Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:**

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе, тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические и гимнстические упражнения, самостраховка, упражнения на растяжку и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Завершать тренировку необходимо на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных

особенностей обучающихся. В зависимости от цели и задач в подготовке спортсменов используют комплексные и тематические занятия.

***Комплексные занятия*** направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке преимущественно применяют комплексные мероприятия.

***Тематические занятия*** связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

***Групповые занятия*** проводятся с отдельной учебной группой или командой. Групповые программы в предусматривают повышенное требование к взаимодействию между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся. В групповых занятиях спортсмены выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания. Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В ***индивидуальных занятиях*** используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности , задач и уровня, предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП №3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап НП | Этап УТ | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | «Сириус» | | | | |
| 2. **Специальные учебно-тренировочные мероприятия** | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта «прыжки на батуте», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (приложение №4 к ФССП).

**Приложение № 4**

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап НП | | Этап УТ | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| | НП-1 | НП-2-3 | УТ-1-2-3 | УТ-4-5 | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | --- | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | --- | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

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

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

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены - соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК и правилам вида спорта «прыжки на батуте»; имеющие медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях; соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий Учреждения, формируемым на основе календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Новочеркасска, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на соответствующий год.

**Характеристика соревнований**

Соревнования по прыжкам на батуте проводятся в спортивных дисциплинах в соответствие с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- акробатическая дорожка;
- двойной минитрамп;
- индивидуальные прыжки;
- синхронные прыжки;
- акробатическая дорожка – командные соревнования;
- двойной минитрамп – командные соревнования;
- индивидуальные прыжки – командные соревнования.

**По характеру соревнования делятся на:**

а) личные, когда результаты засчитываются только каждому спортсмену отдельно;

б) командные, когда результаты отдельных спортсменов засчитываются только командам;

в) лично-командные, когда результаты засчитываются и отдельным спортсменам и командам;

г) командный зачет, когда результаты спортсменов в индивидуальных видах программы засчитываются в общий результат команды.

**Соревнования по прыжкам на батуте подразделяются на:**

а) классификационные, проводимые в строгом соответствии с классификационной программой и Правилами;

б) неклассификационные, проводимые по специальной программе.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях**.**

### 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» определяет общий объем нагрузки по Программе (в часах) (приложение № 2 к ФССП) и рассчитывается в процентном соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки **(приложение №5 к ФССП).** Составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах) и определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап НП | | Этап УТ (этап спортивной специализации) | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| | | НП-1 | НП-2-3 | УТ-1-2-3 | УТ-4-5 | | |
| 1. | ОФП (%) | 30-35 | 30-35 | 20-25 | 18-23 | 10-15 | 10-15 |
| 2. | СФП (%) | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 20-23 | 20-23 | 15-20 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-3 | 1-3 | 5-10 | 7-10 | 8-12 | 8-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-28 | 26-30 | 30-38 | 36-40 | 43-50 | 50-55 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-7 | 5-7 | 6-9 | 6-9 | 6-9 | 6-8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-3 | 1-3 | 5-7 | 5-8 | 5-8 | 5-8 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-3 |

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе по этапам и годам спортивной подготовки представлен в **(Приложение 1 к Программе).** Примерный план

распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий на учебный год для каждого этапа спортивной подготовки представлен в **(Приложение 2 к Программе).**

### 1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год, направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица № 1).

***Таблица №1***

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

**Воспитательная работа** – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить детям интерес к занятиям спортом, любовь к виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных районных и городских мероприятиях, поздравление с днем рождения.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой

нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анаприми́н (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост

мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год направлен на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте, вносятся следующие мероприятия: беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий; беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля (таблица №2).

Таблица № 2

| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
|---|---|---|---|---|
| Этап НП | Теоретическое занятие | «Что такое допинг в спорте?» | 1 раз в год | Занятие – лекция – тренер-преподаватель |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА |
| | Онлайн обучение на сайтеРУСАДА с помощью родителей | | Начало года | Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата |
| Этап УТ | Теоретическое занятие | Ознакомление со списком запрещенных препаратов | 1 раз в год | Занятие – лекция – тренер-преподаватель |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Начало года | Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата |
| Этап ССМ и ВСМ | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Начало года | Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата |
| | Семинар | «Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | |

### 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе

спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения: построить группу и подать основные команды в движении; составить конспект и провести разминку в группе; определить и исправить ошибки в выполнении упражнений; провести учебно-тренировочное занятие группах этапа НП под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения: составить положение о проведении соревнований (внутришкольны, внутригрупповые и т.д.); участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем; участвовать в судействе внутришкольных или внутригрупповых соревнований (самостоятельно); участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 3-2-1 спортивных разрядов, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе ССМ и ВСМ спортсмены привлекаются к судейству городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований по виду спорта, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся этапов ССМ и ВСМ квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практик представлены в таблицах №3, №4.

Таблица №3

**План инструкторской практики.**

| № п/п | Темы инструкторской практики | Этап НП | Этап УТ | | Этап ССМ и ВСМ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **1-2-3** | **4-5** | |
| 1. | Навыки строевой подготовки | + | + | - | - |
| 2. | Участие в подготовке к соревнованиям | + | + | + | + |
| 3. | Учет спортивных результатов, тестирований | - | + | + | + |
| 4. | Анализ выступления в соревнованиях | - | - | + | + |
| 5. | Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия | - | - | + | + |
| 6. | Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки | + | - | - | + |
| 7. | Самостоятельное проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки | - | - | - | + |
| 8. | Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории вида спорта, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований | - | - | - | + |
| 9. | Просмотр и анализ видеозаписей соревнований | - | - | + | + |

***Таблица № 4***

**План судейской практики**

| № | Темы судейской практики | Этап НП | Этап УТ | Этап ССМ |
|---|---|---|---|---|

| п/п | | | | | и ВСМ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **1-2-3** | **4-5** | |
| 1. | **<u>Теоретическая подготовка</u>**<br>Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. | - | + | + | - |
| | Положение о соревнованиях. Заявки. | - | - | + | + |
| | Порядок вступления в соревнованиях команд и участников. | - | - | + | + |
| | Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах | - | - | + | + |
| | Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей | - | - | + | + |
| | Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей | - | - | - | + |
| | Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. | - | - | - | + |
| | Оценка выступлений, шкала баллов | - | - | - | + |
| 2. | Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. | - | - | - | + |
| | Особенности судейства упражнений групповых программ | - | - | + | + |
| | Классификация дисциплин, особенности технических элементов программ | - | - | - | + |
| | Методика и техника судейства. | - | - | - | + |
| | Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований | - | - | - | + |
| | Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях | - | - | - | + |

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

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсменов.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем, родителями (законными представителями).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

План применения восстановительных средств (таблица №5) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося (спортсмена) и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный

характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных гимнасток.

У обучающихся наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

***Педагогические средства восстановления*:**

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

***К медико-биологическим средствам относятся:***

*Гигиенические средства:*

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

*Физиотерапевтические средства:*

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизациякислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления

необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

***Таблица №5***

**План применения восстановительных средств**

| № п/п | Восстановительные мероприятия | Ответственное лицо | НП 1-2-3- | УТ | | ССМ и ВСМ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1-2-3 | 4-5 | |
| 1. | Педагогические средства восстановления | Тренер-преподаватель | + | + | + | + |
| 2. | Психологические средства восстановления | Тренер-преподаватель | - | + | + | + |
| 3. | Гигиенические средства восстановления | Тренер-преподаватель, медработник | - | + | + | + |
| 4. | Физиотерапевтические средства | Тренер-преподаватель, медработник | - | - | + | + |

## 1.3. Система контроля.

Система контроля учебно-тренировочного процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах деятельности. Данные контроля являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса. Основное требование к контролю образовательного процесса — необходимость и достаточность критериев и показателей, на основе которых осуществляется контроль на этапах спортивной подготовки.

### 1.3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- **обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях**, **начиная со второго года;**
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на батуте»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### 1.3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Промежуточная аттестация является частью системы контроля учебно-тренировочного процесса. В результате ее проведения формируется информация о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах образовательной (учебно-тренировочной) деятельности. Полученные данные являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

**Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:**

- определение уровня физической и технической подготовленности спортсменов, уровня их спортивной квалификации, по окончанию тренировочного сезона,
- перевод спортсменов в другую группу этапа и перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки (в том числе досрочно),
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта (приложения №6-№9 к ФССП). Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапах спортивной подготовки **представлены в Приложении №3 к Программе.**

## 1.4. Рабочая программа по виду спорта.

Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

***Функции рабочей программы***:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы.

***Структура рабочей программы:***

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

***Содержание рабочей программы:***

*Титульный лист:*

- Гриф согласования с директором Учреждения;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

***Пояснительная записка*:**

- Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.**

| Разделы подготовки | Всего % | Всего час\год | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных учебно-тренировочных занятий | **100 %** | | | | | | | | | | | | | |
| *ОФП (общая физическая подготовка)* | | | | | | | | | | | | | | |
| *СФП (специальная физическая подготовка )* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Участие в спортивных соревнован* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Техническая подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Инструкторская практика* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Судейская практика* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Восстановительные* | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *мероприятия* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Интегральная подготовка (%)* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Общее количество часов (в год)* | | | | | | | | | | | | | | |

**Примерный тематический годовой план**

| № п/п | Содержание учебного материала | Количество часов | Сроки освоения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Общая физическая подготовка:** | | |
| 2. | **Специальная физическая подготовка:** | | |
| 3. | **Участие в спортивных соревнований:** | | |
| | Наименование соревнований: | | |
| 4. | **Техническая подготовка:** | | |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | | |
| | **Теоретическая подготовка:** | | |
| | Правила поведения и ТБ | | |
| | Терминология, правила вида спорта | | |
| | Режим дня, гигиена, питание | | |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика:** | | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:** | | |

**Программный материал на учебный год**

| Разделы программы | Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно): |
|---|---|
| ОФП | |
| СФП | |
| Техническая подготовка | |
| | |
| Инструкторская и судейская практика | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: | |

**Планируемые результаты на учебный год:**

| Наименование соревнований | Планируемый результат (место, баллы) |
|---|---|
| | |
| | |

**Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке**

| Этапы СП | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|
| Этап НП | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | 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 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| этап УТ | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.<br>Международный олимпийский комитет. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Психологическая подготовка | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.<br>Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| ССМ и ВСМ | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность) | октябрь | Понятие травматизма.<br>Синдром "перетренированности".<br>Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

### 1.4.1. Примерный программный материал на учебный год

Прыжки на батуте - один из наиболее увлекательных видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы заниматься прыжками на батуте, необходимо высоко прыгать, обладать координацией, силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

При выполнении хореографических упражнений суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Материал данного раздела предназначен для спортсменов всех групп и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом тренировочном занятии в подготовительной части, на специализированной разминке, в конце тренировочного занятия или может выделяться отдельное тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, тренировочном, используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

**Обшеразвиваюшие упражнения**. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.
Лазанье, перелазание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.
Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, шаги по гимнастической скамейке. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, ритма и темпа, в полу приседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.
Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.
Спортивные и подвижные игры, эстафеты.
Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, настольный теннис в различных вариантах и сочетаниях.
Легкоатлетические упражнения.
Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м).
Прыжки в высоту, длину, тройной
Метание предметов (мячи) на дальность и точность.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.
Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике акробатики и прыжков на батуте является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная). Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса направленно на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.).

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию тренировочного процесса, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

*Техническая подготовка* - это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с тренировочным процессом. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими. Задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнения и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий. Чем выше

техническая подготовленность, тем больший арсенал выполнения сложных элементов в единую комбинацию.

В свою очередь техническая подготовка состоит из взаимосвязанных разделов: подготовка соревновательных программ, базовая акробатическая подготовка, тренажерная подготовка.

***Подготовка соревновательных программ, как раздел технической подготовки,*** имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа.

*Тактическая подготовка* заключается в том, что осуществляется главным образом, в предшествующее соревнованиям время.

*Психологическая подготовка* служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся, подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов. Психологическая подготовка включает в себя формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

*Общей психологической подготовкой* - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

*Специальной психологической подготовкой* называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

## ПРИМЕРНЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*

1.ОФП

- Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.
- Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.
- Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук
- Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.
- Полуприседы и приседы.
- Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.
- Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах
- подвижные игры и игровые упражнения

2.СФП

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ);
- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух нога, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на

спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения - 20-50 см на точность приземления).
- хореография - хореографические упражнения:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Изучение позиций ног и рук. Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**ДИСЦИПЛИНА - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА**

- гимнастические упражнения, медленная акробатика, акробатические прыжки: группировка стоя, лежа, сидя; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок в группировке вперед и назад и боком; стойка на лопатках с опорой руками; равновесие на оной ноге (ласточка), «полушпагаты», мосты, складочки.

Знакомство со снарядом (акробатической дорожкой и батутом).

Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы.

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*

1.ОФП:

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, преодолением препятствий,
- прыжковая подготовка - прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения: висы, поднимание и удержание ног, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом скамейке ходьба, прыжки, повороты, равновесия);
- общеразвивающие упражнения, подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. СФП

- 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;
- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360.
- активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- Хореография - упражнения для формирования «чувства» ритма.

- Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, с высоким подниманием бедра под музыку различного характера. Дальнейшее изучение позиций ног и рук.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические соединения и прыжки (медленная и темповая акробатика)

**ДИСЦИПЛИНА - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА**

*Тренировочные группы 1-й год обучения*

Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы.

*Тренировочные группы 2-й год обучения*

Изучение и совершенствование I и II юношеского разряда классификационной программы.

*Тренировочные группы 3-й год обучения*

Изучение и совершенствование I юношеского разряда классификационной программы.

*Тренировочные группы 4-5-й год обучения.*

Дальнейшее изучение и совершенствование программы третьего, второго и первого спортивных разрядов.

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЭТАПОВ ССМ И ВСМ*

1.ОФП.

- Упражнения для развития специальных физических качеств: - упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.
- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- Плавание без учета времени

2.СФП.

- 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;
- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол) и с элементами акробатики - кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

- Хореография - Элементы современных танцев.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Варианты сальтовых вращений, боковых, вперед, назад, и с продольным вращением.

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

Составление и изучение комбинаций по программе кандидатов в мастера спорта.

Совершенствование комбинаций программы мастеров спорта России.

На приведенных ниже схемах примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определенного возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин (таблицы №6 и №7).

**Учебный материал для мальчиков. Таблица №6.**

| наименование элемента | возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17+ |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Переворот боком | 3 | 4 | | | | | | | | | | |
| Кувырок вперед | 2 | 4 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Кувырок назад | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Мостик | 2 | 4 | | | | | | | | | | |
| Кувырок вперед с прыжка (длинный) | | 4 | | | | | | | | | | |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 | | | | | | | | | |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Рондат | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Сальто вперед С | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| Сальто назад С | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| Темповое сальто | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | | | | |
| Сальто назад П | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | | | | |
| Сальто назад с ½ винтом | | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с винтом | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с 1 ½ винтами | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с 2 винтами | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с 3 винтами | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Двойное сальто назад Г | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | | |
| Двойное сальто назад С | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | |
| Двойное сальто назад П | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810o | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810< | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| Двойное сальто назад с винтом Г-820o | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Двойное сальто назад | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с винтом С-820< | | | | | | | | | | | | |
| Двойное сальто назад с винтом С-802/ | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821 | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| Двойное сальто назад с 2 винтами - 822 | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Тройное сальто назад | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |

*Примечание.*

1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 - закрепление и совершенствование элемента;

3 - выполнение элемента в «связках»;

4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

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

***Учебный материал для девочек. Таблица №7.***

| **наименование элемента** | возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17 + |
| Стойка на руках | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Переворот боком | 3 | 4 | | | | | | | | | | |
| Кувырок вперед | 2 | 4 | | | | | | | | | | |
| Кувырок назад | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Мостик | 2 | 4 | | | | | | | | | | |
| Кувырок вперед с прыжка (длинный) | | 4 | | | | | | | | | | |
| Сальто вперед Г | 1 | 2 | 4 | | | | | | | | | |
| Переворот вперед | 1 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Рондат | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| Фляк | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Сальто назад Г | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Сальто вперед С | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сальто назад С | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| Темповое сальто | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| Сальто вперед с ½ винтом Г/С/П | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | | | | |
| Сальто назад П | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | | | | |
| Сальто назад с ½ винтом | | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с винтом | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с 1 ½ винтами | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с 2 винтами | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| Сальто назад с 3 винтами | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Двойное сальто назад Г | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | | |
| Двойное сальто назад С | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | |
| Двойное сальто назад П | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г-810о | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С-810< | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с винтом Г-820о | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| Двойное | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сальто назад с винтом С-820< | | | | | | | | | | | | |
| Двойное сальто назад с винтом С-802/ | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821 | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 2 винтами - 822 | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Двойное сальто назад с 3 винтами - 833 | | | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Тройное сальто назад | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

*Примечание.*
1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;
2 — закрепление и совершенствование элемента;
3 — выполнение элемента в «связках»;
4 - включение элемента в соревновательные упражнения.
В каждой возрастной группе рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

## 1.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта.

Официальные спортивные соревнования, включенные в ЕКП, а так же чемпионаты, кубки и первенства субъектов Российской Федерации, могут проводиться в следующих возрастных группах
мужчины, женщины – 17 лет и старше;
юниоры, юниорки – 17 – 21 год;
юниоры, юниорки – 13 – 16 лет;
юниоры, юниорки – 15 – 16 лет;
юноши, девушки – 13 – 14 лет;
юноши, девушки – 11 – 12 лет;
мальчики, девочки – 9 – 10 лет;
мальчики, девочки – 7 – 8 лет.

Указанное число лет должно исполниться спортсмену в календарный год проведения соревнований.

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

Правила вида спорта «прыжки на батуте» разработаны Общероссийской спортивной федерацией, по виду спорта «прыжки на батуте» в соответствии с правилами вида спорта «прыжки на батуте», утвержденные Международной федерацией гимнастики (FederationInternationalGymnastic–FIG).

Соревнования по прыжкам на батуте проводятся в спортивных дисциплинах в соответствие с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- акробатическая дорожка;
- двойной минитрамп;
- индивидуальные прыжки;
- синхронные прыжки;
- акробатическая дорожка – командные соревнования;
- двойной минитрамп – командные соревнования;
- индивидуальные прыжки – командные соревнования.

Положением предусмотрены:

- а) соревнования I – предварительные соревнования (по обязательной программе и/или произвольной программам) и проводиться:
  в один раунд (К1) – для БАТ, СИНХ, АКД и ДМТ для юношеских и спортивных разрядов;
  в два раунда (К1+К2) для БАТ, СИНХ, АКД И ДМТ для спортивных разрядов.

Соревнования I (К1) могут быть командные (когда результаты участников складываются вместе и соревнования III отдельно не проводятся) и квалификационными для соревнований II, III,IV и V;

- б) соревнования II – финальные соревнования в индивидуальных видах, состоящие:
  в один раунд – для индивидуальных и синхронных прыжков;
  в два раунда (финал 1 (далее – Ф1) и финал 2 (далее – Ф2)) – для акробатической дорожки и двойном минитрампе;
  в) соревнования III – финальные соревнования среди команд;
  г) соревнования IV – проводимые по кубковой системе;
  д) соревнования V – командное многоборье.

Примечание: командное и личное первенства могут определяться и по другим вариантам, согласно Положению.

***Вычисление трудности в прыжках на акробатической дорожке***

| **Двойные сальто** | | **Тройные сальто** | |
|---|---|---|---|
| Винт – Два винта (прямое) | | 3 назад(согнувшись) | |
| *Первое сальто:* | | *Первое сальто:* | |
| Величина за сальто | 0.5 | Величина за сальто | 0.5 |
| Величина за винты | 0.2 | | |
| | 0.7 | *Второе сальто:* | |
| *Второе сальто:* | | Величина за сальто | 0.5 |
| Величина за сальто | 0.5 | | |
| Величина за винты | 1.0 | *Третье сальто:* | |
| | 1.5 | Величина за сальто | 0.5 |
| Положение (прямое) 0.2 | | Положение (согнувшись) | 0.2 |
| Сумма трудности | 2.4 | Сумма трудности | 1.7 |
| Умножить на 2 | **4.8** | Умножить на 3 | **5.1** |

***Вычисление трудности в прыжках на акробатической дорожке – бонусы за положения***

| **Позатела \ количествосальто** | **Одинарное** | **Двойное** | **Тройное** | **Четверное** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Группировка | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Согнувшись | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| Прямое | 0.1 | 0.2 | 0.4 | --- |

***Вычисление трудности в прыжках на акробатической дорожке - бонусы за повороты***

| **Количествоповоротов \ количествосальто** | **Одинарное** | **Двойное** | **Тройное** |
|---|---|---|---|
| Полвинта | 0.2 | 0.1 | 0.3 |
| Первыйвинт | 0.4 | 0.2 | 0.6 |
| Второйвинт | 0.4 | 0.4 | 0.8 |
| Третийвинт | 0.6 | 0.6 | 0.8 |
| Четвертыйвинт | 0.8 | 0.8 | 0.8 |

Например: одинарное (1) сальто назад с тремя винтами (положение не учитывается):
- Сальто 0.5
- Первый винт 0.4
- Второй винт 0.4
- Третий винт 0.6

СУММА 1.9

Например: одинарное (1) сальто вперед с двумя винтами ( положение не учитывается):
- Сальто 0.6
- Первый винт 0.4
- Второй винт 0.4

СУММА 1

***Трудность в прыжках на акробатической дорожке – примеры***

| **Элемент** | **Поза** | **Трудность** |
|---|---|---|
| Рондат | ( | 0.1 |
| Переворот вперед | h | 0.1 |
| Фляк | f | 0.1 |
| Темповое | ^ | 0.2 |
| Сальто назад | - O | 0.5 |
| Сальто назад | - < | 0.6 |
| Сальто назад | - / | 0.6 |
| Сальто вперед | . - O | 0.6 |
| Сальто вперед | . - < | 0.7 |
| Боковое сальто | - O x | 0.5 |
| Боковое сальто | - < x | 0.6 |
| Сальто назад ½ винтом | 1. / | 0.7 |
| Сальто вперед с ½ винтом | .1 | 0.8 |
| Сальто назад с винтом | 2. | 0.9 |
| С. вперед с 1 винтом | .2 | 1.0 |
| С. назад с 2 винтами | 4. | 1.3 |
| С. назад с 2 ½ винтами | 5. | 1.6 |
| С. назад с 3 тремя | 6. | 1.9 |
| С. назад с 3 ½ винтами | 7. | 2.3 |
| С. назад с 4 винтами | 8. | 2.7 |
| С. вперед с 1 ½ винтами | .3 | 1.2 |
| 2 с. назад | - - O | 2.0 |
| 2 с. назад | - - < | 2.2 |
| 2 с. назад | - - / | 2.4 |
| 2 с. вперед | . - - O | 2.4 |

| **Элемент** | **Поза** | **Трудность** |
|---|---|---|
| 2 сальто с ½ винтом (твист) | 1 - O | 2.2 |
| 2 сальто с ½ винтом (твист) | 1 - < | 2.4 |
| 2 сальто назад с ½ винтом | - 1 O | 2.2 |
| 2 сальто назад с ½ винтом | - 1 < | 2.4 |
| 2 сальто назад с ½ винтом | - 1 / | 2.6 |
| 2 с. вперед с ½ винтом | . – 1 O | 2.6 |
| 2 с. вперед с ½ винтом | . – 1 < | 2.8 |
| Винт, заднее | 2 - O | 2.4 |
| Винт, заднее | 2 - < | 2.6 |
| Винт, заднее | 2 - / | 2.8 |
| Винт, винт | 2 2 O | 3.2 |
| Винт, винт | 2 2 / | 3.6 |
| Винт, два винта | 2 4 O | 4.4 |
| Винт, два винта | 2 4 / | 4.8 |
| 2 винта, 2 винта | 4 4 / | 6.4 |
| 3 с. назад | - - - O | 4.5 |
| 3 с. назад | - - - < | 5.1 |
| 3 с. назад | - - - / | 5.7 |
| 3 сальто с ½ винтом (твист) | 1 - - O | 5.4 |
| 3 сальто с ½ винтом (твист) | 1 - - < | 6.0 |
| 3 сальто с винтом | 2 - - O | 6.3 |
| 3 сальто с винтом | 2 - - < | 6.9 |
| 4 сальто назад | - - - - O | 8.0 |
| 4 сальто назад | - - - - < | 9.2 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 с. вперед | . - - < | 2.6 |
| 2 с. боком | - - О х | 2.0 |
| 2 с. боком | - - < х | 2.2 |

### 1.5.2. Кадровые условия.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Необходимое количество привлеченных единиц данных специалистов, рассчитывается в **процентом соотношении** видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, выделенного ***на Техническую подготовку***, включающую в себя (избранный вид спорта – спортивные дисциплины прыжков на батуте в соответствии с Всероссийским реестром видав спорта, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, батутная подготовка, легко/атлетическая подготовка) от общего количества часов работы с группами по Программе, в следующем порядке: **концертмейстер – 50 %** от объема часов работы с группами на всех этапах спортивной подготовки.

### 1.5.3. Требования к материально-техническим условиям.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), **действует до 01.01.2027.**

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по Учреждения, по согласованию с Учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем;
- 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.

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Батут (соревновательный) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 2. | Брусья гимнастические | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 3. | Комплект пружин для батута (соревновательные) | комплект | на батут | 2 |
| 4. | Куб-подставка (65 x 75 x 90 см) | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 5. | Лонжа универсальная | комплект | на тренировочный спортивный зал | 3 |
| 6. | Магнезница для рук | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 7. | Магнезия (упаковка 50 г) | штук | на организацию | 40 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 20 |
| 9. | Многофункциональный силовой тренажер | штук | на организацию | 1 |
| 10. | Мостик гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 11. | Перекладина гимнастическая | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 12. | Пояс утяжелительный | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 13. | Сетка для батута | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (соревновательная) | | | |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 20 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 17. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 18. | Утяжелители для ног | комплект | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 19. | Утяжелители для рук | комплект | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| **Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"** | | | | |
| 20. | Верхнее покрытие для акробатической дорожки (соревновательное) | штук | на тренировочный спортивный зал | **1** |
| 21. | Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки | штук | на тренировочный спортивный зал | **1** |
| 22. | Дорожка акробатическая (соревновательная) | комплект | на тренировочный спортивный зал | **1** |
| 23. | Зона разбега для акробатической дорожки (1 х 11 м) | штук | на тренировочный спортивный зал | **1** |
| 24. | Зона приземления для акробатической дорожки | штук | на тренировочный спортивный зал | **1** |
| 25. | Мост гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | **1** |
| Для спортивных дисциплин "двойной минитрамп", "двойной минитрамп - командные соревнования" | | | | |
| 26. | Двойной минитрамп | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 27. | Дорожка для разбега (2,5 х 100 х 2500 см) | штук | на тренировочный портивный зал | 1 |
| 28. | Дополнительный мат зоны приземления двойного минитрампа | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 29. | Зона приземления для двойного минитрампа | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 30. | Комплект пружин для двойного минитрампа спортивного | комплект | на тренировочный портивный зал | 2 |
| 31. | Обкладочные маты на раму двойного минитрампа | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 32. | Рулетка 20 м | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 33. | Сетка для двойного минитрампа спортивного | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| Для спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования" | | | | |
| 34. | Аппаратно-программный комплекс для измерения времени полета и перемещений | комплект | на организацию | 1 |
| 35. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | на организацию | 1 |
| 36. | Маты на страховочные столы | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 37. | Напольные маты | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 38. | Обкладочные маты на раму батута спортивного | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 39. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 40. | Страховочные столы | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |

**Приложение № 11**
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»,
утвержденному приказом Минспорта России от 29 сентября 2025 года № 788

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N п/п | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2. | Купальник для выступлений на соревнованиях (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Шорты спортивные (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

## 1.6. Информационно-методические условия реализации Программы


1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. – «Акробатика» – Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, г. Москва, 1991 год.
2. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., переработан
3. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
5. Данилов К.Ю. - Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с.
6. Данилов К.Ю. - Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.
7. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
8. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
9. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. - Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
10. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
11. Курысь В.Н. - Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
12. Макарова Г.А.- Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
13. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
14. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
15. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
16. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
17. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
18. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
19. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с
20. Пилюк Н.Н. - Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
21. Платонов В.Н. - Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

22. Попов Ю.А. - Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
23. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.
24. Скакун В.А. - Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
25. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
26. В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Спортивная гимнастика /. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
27. Фискалов ВД. - Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России -www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/.

**Приложение 1 к ПРОГРАММЕ**

# Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе

## по виду спорта "ПРЫЖКИ БАТУТЕ"

| № | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап ССМ | | | Этап ВСМ | | |
| | | 1 | | | 2-3 | | | | 1-2-3 | | | 4-5 | | | | | | | |
| | | часы | | | часы | | | | часы | | | часы | | | часы | | | часы | |
| | | % | 4,5 | % | 6 | % | 6 | 8 | % | 10 | 12 | % | 12 | 16 | % | 16 | 18 | % | 18 | 24 |
| | | | 234 | | 312 | | 312 | 416 | | 520 | 624 | | 624 | 832 | | 832 | 936 | | 936 | 1248 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | *35* | **82** | *35* | **109** | *30* | **94** | **125** | *25* | **130** | **156** | *20* | **125** | **166** | *12* | **100** | **112** | *10* | **94** | **125** |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | *30* | **70** | *30* | **94** | *30* | **94** | **125** | *27* | **141** | **168** | *21* | **131** | **175** | *20* | **166** | **187** | *15* | **140** | **187** |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | *1* | **2** | *1* | **3** | *1* | **3** | **5** | *5* | **26** | **32** | *8* | **50** | **67** | *10* | **83** | **94** | *10* | **94** | **125** |
| 4 | Техническая подготовка (%) | *25* | **58** | *25* | **78** | *30* | **94** | **125** | *30* | **156** | **187** | *38* | **238** | **316** | *44* | **366** | **412** | *50* | **468** | **624** |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | *5* | **12** | *5* | **16** | *5* | **15** | **20** | *6* | **31** | **37** | *6* | **37** | **50** | *6* | **50** | **56** | *7* | **65** | **87** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | *2* | **5** | *2* | **6** | *2* | **6** | **8** | *5* | **26** | **32** | *5* | **31** | **42** | *6* | **50** | **56** | *6* | **56** | **75** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | *2* | **5** | *2* | **6** | *2* | **6** | **8** | *2* | **10** | **12** | *2* | **12** | **16** | *2* | **17** | **19** | *2* | **19** | **25** |
| | **ИТОГО** | *100* | **234** | *100* | **312** | *100* | **312** | **416** | *100* | **520** | **624** | *100* | **624** | **832** | *100* | **832** | **936** | *100* | **936** | **1248** |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап НП-1 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **4.5** | **час** | **в** | **неделю** | **234** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| Разделы подготовки | | % | **час** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***18*** | ***18*** | ***20*** | ***20*** | ***18*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | 234 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *35* | **82** | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 5 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 3 | 82 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *30* | **70** | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 8 | 8 | 70 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *1* | **2** | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| 4 | Техническая подготовка | *25* | **58** | 5 | 5 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 1 | 7 | 2 | 8 | 58 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *5* | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *2* | **5** | | 1 | | 1 | | 1 | | | 2 | | | | 5 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **5** | | | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | 5 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **234** | **20** | **20** | **20** | **20** | **18** | **18** | **20** | **19.46** | **18** | **20** | **20** | **20** | **234** |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап НП-1 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **6** | **час** | **в** | **неделю** | **312** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| | Разделы подготовки | % | **час** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | 312 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *35* | **109** | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 109 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *30* | **94** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 9 | 94 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *1* | **3** | | | | 1 | | | | | 2 | | | | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | *25* | **78** | 7 | 6 | 9 | 3 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 78 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *5* | **16** | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *2* | **6** | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | | 6 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **6** | | | | 2 | | | | | 2 | | | 2 | 6 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап НП-2-3 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **6** | **час** | **в** | **неделю** | **312** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| | Разделы подготовки | % | **час** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | 312 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *30* | **94** | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 10 | 10 | 9 | 94 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *30* | **94** | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 | 11 | 11 | 94 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *1* | **3** | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | *30* | **94** | 12 | 8 | 10 | 7 | 12 | 11 | 8 | 11 | 6 | 3 | 3 | 3 | 94 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *5* | **15** | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *2* | **6** | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 6 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **6** | | | | 2 | | | | | 2 | | | 2 | 6 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап НП-2-3 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **8** | **час** | **в** | **неделю** | **416** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| | Разделы подготовки | % | **час** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | ***35*** | ***35*** | ***35*** | ***35*** | ***33*** | ***33*** | ***35*** | ***35*** | ***35*** | ***35*** | ***35*** | ***35*** | 416 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *30* | **125** | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 125 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *30* | **125** | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 125 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *1* | **5** | | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 5 |
| 4 | Техническая подготовка | *30* | **125** | 12 | 11 | 13 | 8 | 9 | 10 | 12 | 11 | 11 | 6 | 9 | 13 | 125 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *5* | **20** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *2* | **8** | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 8 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **8** | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | | 1 | 8 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **416** | **35** | **35** | **35** | **35** | **33** | **33** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | 416 |

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап УТ-1-2-3 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **10** | **час** | **в** | **неделю** | **520** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| Разделы подготовки | | % | **час** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | ***44*** | ***44*** | ***42*** | ***44*** | ***42*** | ***42*** | ***44*** | ***44*** | ***42*** | ***44*** | ***44*** | ***44*** | 520 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *25* | **130** | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 13 | 130 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *27* | **141** | 10 | 12 | 10 | 11 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 14 | 15 | 15 | 141 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *5* | **26** | 2 | 2 | 2 | 4 | | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | | | 26 |
| 4 | Техническая подготовка | *30* | **156** | 16 | 14 | 14 | 11 | 16 | 16 | 15 | 11 | 11 | 6 | 13 | 13 | 156 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *6* | **31** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 31 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *5* | **26** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | | | 26 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **10** | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **520** | **44** | **44** | **42** | **44** | **42** | **42** | **44** | **44** | **42** | **44** | **44** | **44** | 520 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап УТ-1-2-3 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **12** | **час** | **в** | **неделю** | **624** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| Разделы подготовки | | % | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | 624 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *25* | **156** | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 15 | 15 | 15 | 156 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *27* | **168** | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 13 | 14 | 17 | 17 | 17 | 168 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *5* | **32** | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | | | 32 |
| 4 | Техническая подготовка | *30* | **187** | 20 | 17 | 20 | 11 | 19 | 20 | 15 | 12 | 9 | 8 | 17 | 19 | 187 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *6* | **37** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 37 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *5* | **32** | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | | | 32 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **12** | | | | 1 | 2 | | | 1 | 4 | 2 | 2 | | 12 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | 624 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап УТ-4-5 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **12** | **час** | **в** | **неделю** | **624** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| | Разделы подготовки | % | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | 624 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *20* | **125** | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 125 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *21* | **131** | 11 | 11 | 8 | 11 | 10 | 8 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 15 | 131 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *8* | **50** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 50 |
| 4 | Техническая подготовка | *38* | **238** | 21 | 20 | 26 | 18 | 21 | 26 | 20 | 18 | 15 | 17 | 21 | 15 | 238 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *6* | **37** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 37 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *5* | **31** | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | | | 31 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **12** | | | | 1 | 2 | | | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 12 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | 624 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап УТ-4-5 (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **16** | **час** | **в** | **неделю** | **832** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| Разделы подготовки | | % | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | ***70*** | ***70*** | ***69*** | ***69*** | ***69*** | ***69*** | ***70*** | ***70*** | ***69*** | ***69*** | ***69*** | ***69*** | 832 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *20* | **166** | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 17 | 17 | 17 | 166 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *21* | **175** | 14 | 14 | 13 | 14 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 175 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *8* | **67** | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 7 | 4 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 67 |
| 4 | Техническая подготовка | *38* | **316** | 30 | 31 | 31 | 26 | 32 | 30 | 28 | 23 | 23 | 14 | 24 | 24 | 316 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *6* | **50** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 2 | 50 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *5* | **42** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 42 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **16** | | | | | | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **832** | **70** | **70** | **69** | **69** | **69** | **69** | **70** | **70** | **69** | **69** | **69** | **69** | 832 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап ССМ (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **16** | **час** | **в** | **неделю** | **832** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| | Разделы подготовки | % | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | *70* | *70* | *69* | *69* | *69* | *69* | *70* | *70* | *69* | *69* | *69* | *69* | 832 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *12* | **100** | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 100 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *20* | **166** | 13 | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 | 17 | 17 | 17 | 166 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *10* | **83** | 4 | 4 | 8 | 10 | 4 | 7 | 8 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 83 |
| 4 | Техническая подготовка | *44* | **366** | 35 | 36 | 29 | 32 | 39 | 40 | 29 | 25 | 26 | 17 | 29 | 29 | 366 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *6* | **50** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 2 | 50 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *6* | **50** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 2 | 50 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **17** | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **832** | **70** | **70** | **69** | **69** | **69** | **69** | **70** | **70** | **69** | **69** | **69** | **69** | 832 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап ССМ (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **18** | **час** | **в** | **неделю** | **936** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| | Разделы подготовки | % | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | 936 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *12* | **112** | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 14 | 14 | 13 | 112 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *20* | **187** | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 20 | 15 | 15 | 20 | 20 | 17 | 187 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *10* | **94** | 5 | 5 | 10 | 10 | 4 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 4 | 4 | 94 |
| 4 | Техническая подготовка | *44* | **412** | 40 | 42 | 36 | 38 | 47 | 42 | 24 | 27 | 31 | 21 | 29 | 35 | 412 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *6* | **56** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 7 | 4 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *6* | **56** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 7 | 4 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **19** | | | | | | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 19 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **936** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | 936 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап ВСМ (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| **18** | **час** | **в** | **неделю** | **936** | **час** |
|---|---|---|---|---|---|

| Разделы подготовки | | % | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | часы по расписанию | | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | *78* | 936 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *10* | **94** | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 14 | 14 | 13 | 112 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *15* | **140** | 12 | 12 | 10 | 13 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 13 | 13 | 13 | 140 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *10* | **94** | 5 | 5 | 10 | 10 | 4 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 4 | 4 | 94 |
| 4 | Техническая подготовка | *50* | **468** | 42 | 43 | 40 | 38 | 47 | 41 | 32 | 30 | 35 | 27 | 36 | 39 | 450 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *7* | **65** | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 3 | 3 | 65 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *6* | **56** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 7 | 4 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **19** | | | | | | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 19 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **936** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | 936 |

**Приложение 2 к ПРОГРАММЕ**

**Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**этап ВСМ (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

| | | | | **24** | **час** | **в** | **неделю** | | **1248** | **час** | **в год** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Разделы подготовки | % | **час** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
| | | часы по расписанию | | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | ***104*** | 1248 |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | *10* | **125** | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 | 10 | 15 | 15 | 15 | 125 |
| 2 | СФП(специальная физическая подготовка) | *15* | **187** | 15 | 17 | 15 | 15 | 11 | 12 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 17 | 187 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | *10* | **125** | 6 | 6 | 14 | 14 | 4 | 15 | 15 | 15 | 13 | 15 | 4 | 4 | 125 |
| 4 | Техническая подготовка | *50* | **624** | 59 | 56 | 53 | 51 | 68 | 56 | 45 | 44 | 48 | 36 | 51 | 57 | 624 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | *7* | **87** | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 87 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | *6* | **75** | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 10 | 10 | 6 | 6 | 3 | 3 | 75 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | *2* | **25** | | | | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 25 |
| 8 | Самостоятельная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов в год** | | **100** | **1248** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | 1248 |

# ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-1 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ -2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы ОФП** | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Челночный бег 3х10 м (сек) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек (КОЛ-ВО РАЗ) | | Упранение "мост". Из положение лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальце в рук - 40 см. Зафиксировать положение (сек) | | Подъем ног из виса на перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп.Фиксация положения. (сек) | | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не более*** | |
| | 10. 8 | 11. 3 | 95 | 87 | 8 | | 5 | | 5 | 4 | 5 | | 15 | |

# ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ -3 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы ОФП** | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Челночный бег 3х10 м (сек) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек (КОЛ-ВО РАЗ) | | Упранение "мост". Из положение лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальце в рук - 40 см. Зафиксировать положение (сек) | | Подъем ног из виса на перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп.Фиксация положения. (сек) | | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не более*** | |
| | 10. 8 | 11. 3 | 95 | 87 | 8 | | 5 | | 5 | 4 | 5 | | 15 | |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз) | | 1.4.Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1.5.Подтягивание из виса лежа низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек | | 2.2.Упранение "мост". Из положение 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 пальце в рук. Зафиксировать положение (см) | | 2.3.Сгибание и разгибание рук на параллельных скамьях (кол-во раз) | 2.4.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, **ноги на полу** (кол-во раз) | 2.5.Продольный шпагат на полу (расстояние от пола дл бедер) (см) | | 2.6.Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не менее*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не менее*** | |
| | 9.8 | 10.2 | 122 | 117 | 11 | 7 | 4 | 7 | 15 | | 45 | 40 | 5 | 5 | 10 | | 15 | 14 |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-1 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз) | | 1.4.Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1.5.Подтягивание из виса лежа низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек | | 2.2.Удержание "мост". Из положение 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 пальце в рук. Зафиксировать положение (см) | | 2.3.Сгибание и разгибание рук на параллельных скамьях (кол-во раз) | 2.4.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, **ноги на полу** (кол-во раз) | 2.5.Продольный шпагат на полу (расстояние от пола дл бедер) (см) | | 2.6.Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не менее*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не менее*** | |
| | 9. 4 | 9. 8 | 140 | 130 | 13 | 10 | 5 | 9 | 20 | 19 | 44 | 39 | 7 | 6 | 9 | | 17 | 16 |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз) | | 1.4.Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1.5.Подтягивание из виса лежа низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек | | 2.2.Упранение "мост". Из положение 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 пальце в рук. | | 2.3.Сгибание и разгибание рук на параллельных скамьях (кол-во раз) | 2.4.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, **ноги на полу** (кол-во раз) | 2.5.Продольный шпагат на полу (расстояние от пола дл бедер) (см) | | 2.6.Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | |
| | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не менее*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не менее*** | |
| | 9. 0 | 9. 4 | 150 | 140 | 15 | 13 | 6 | 11 | 24 | 23 | 43 | 38 | 9 | 7 | 8 | | 19 | 18 |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-3 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз) | | 1.4.Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1.5.Подтягивание из виса лежа низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек | | 2.2.Упранение "мост". Из положение 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 пальце в рук. Зафиксировать положение (см) | | 2.3.Сгибание и разгибание рук на параллельных скамьях (кол-во раз) | 2.4.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, **ноги на полу** (кол-во раз) | 2.5.Продольный шпагат на полу (расстояние от пола дл бедер) (см) | | 2.6.Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не менее*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не менее*** | |
| | 8. 4 | 9. 0 | 160 | 150 | 18 | 15 | 7 | 13 | 26 | 25 | 42 | 37 | 11 | 8 | 7 | | 21 | 20 |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-4 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз) | | 1.4.Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1.5.Подтягивание из виса лежа низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возавышение высотой 30 см за 30 сек | | 2.2.Упранение "мост". Из положение 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 пальце в рук. Зафиксировать | | 2.3.Сгибание и разгибание рук на параллельных скамьях (кол-во раз) | 2.4.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, **ноги на полу** (кол-во раз) | 2.5.Продольный шпагат на полу (расстояние от пола дл бедер) (см) | | 2.6.Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не менее*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не менее*** | |
| | 8. 0 | 8. 6 | 173 | 157 | 20 | 17 | 8 | 15 | 28 | 27 | 41 | 36 | 13 | 9 | 6 | | 23 | 22 |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-5**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1,1,Челночный бег 5х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 1.4.Подтягивание из виса ЛЕЖА на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | Напрыгивание на возавышение высотой 50 см - 60 раз (сек) | | Упранение "складка". Исходное положение - сидя на полу ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч (см) | | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (кол-во раз) | | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (кол-во раз) | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | |
| | 7.7 | 8.0 | 183 | 167 | 8 | 18 | 70 | | 10 | | 20 | 7 | 6 | 4 |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ССМ**

**И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 1.4.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возавышение высотой 50 см за 60 раз (сек) | | 2.2.Упранение "складка". Из положение - сидя на полу ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч (см) | | 2.3.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (кол-во раз) | | 2.4.Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | |
| | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | | | |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | | | |
| | 7.1 | 7.9 | 218 | 183 | 13 | 19 | 65 | | 10 | | 30 | 10 | 10 | 6 | | | |

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВСМ**

| № | **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.Челночный бег 3х10 м (сек) | | 1.2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 1.3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 1.4.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2.1.Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (сек) | | 2.2.Упранение "складка". Из положение - сидя на полу ноги врозь, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч (см) | | 2.3.Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (кол-во раз) | | 2.4.Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (кол-во раз) | | |
| | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | юн | *дев* | |
| | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | ***не менее*** | ***не более*** | | ***не более*** | | ***не менее*** | | ***не менее*** | | |
| | 7.1 | 7.9 | 218 | 183 | 13 | 19 | 65 | | 10 | | 30 | 10 | 10 | 6 | |

Приложение 4 к Программе.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА – ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ.**

## 1. Общие требования.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по прыжкам на батуте допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия спортсменов без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. Рамы с пружинами вокруг всего батута и двойного минитрампа должны быть обложены обкладочными матиками.

1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.

1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.

1.8. Поверхность акробатической дорожки и зона приземления должны быть ровными.

1.9. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).

1.10. При проведенииучебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- Травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта;
- Травмы при выполнении упражнений без разминки;
- Нарушение норм количества занимающихся на одном снаряде;
- Травмы при нарушении правил проведения на батуте, минитрампе и акробатической дорожке;
- Отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации Учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
1.13. Спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности.
1.14. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

## 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортивный зал.
2.4. Подготовить необходимое оборудование и инвентарь.
2.5. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута и минитрампа, а также целостность батутной сетки, сетки минитрампа, страховочной лонжи.
2.6. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
2.7. Подготовить гимнастические маты для страховки.
2.8. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута и минитрампа.
2.9. В местах соска с минитрампа и зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов.
2.10. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.
2.11. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
2.12. Действия спортсменов по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.
2.13. Провести разминку.

## 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Начинать и заканчивать прыжки (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
3.3. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.
3.4. Не выполнять упражнения на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке двум или нескольким спортсменам одновременно.
3.5. Для выполнения синхронных прыжков, батуты установить параллельно и точно напротив друг друга.
3.6. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росто-весовым характеристики спортсменов.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4.4. Группу спортсменов необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – спортсмены должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4.6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

## 5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
5.2. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.