

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа по различным видам спорта»
Уссурийского городского округа**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ УГО



В.В. Дербуш

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

г. Уссурийск 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и включает следующие дисциплины:

Дисциплины вида спорта «прыжки на батуте» (номер – код - 0210001611Я)

Дисциплины	
акробатическая дорожка	0210031811Я
акробатическая дорожка (командные соревнования)	0210051811Я
двойной мини-трамп	0210041811Я
двойной мини-трамп (командные соревнования)	0210061811Я
индивидуальные прыжки	0210011811Я
индивидуальные прыжки (командные соревнования)	0210071811Я
синхронные прыжки	0210021811Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 878 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 5 декабря 2022 г. за №71350.) (далее-ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

3. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта прыжки на батуте, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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 зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет - 2 года, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте», участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорту «прыжки на батуте», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации этапа подготовки. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки

учитывается возраст обучающегося и наполняемости группы, а также объемы недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных результатов. Медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учетом минимальной наполняемости по этапам.

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	14	16	18
Общее количества часов в год	312	416	520	624	728	728	832	936

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов;

на этапе спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта прыжки на батуте, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности):

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

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на батуте»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: практическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, интегральная подготовка, тактическая подготовка, спортивные соревнования), теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская и судейская практика, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, отражена в учебном-тренировочном плане в соответствии с подготовкой обучающегося в соответствии с календарем проведения соревновательной

деятельности с целью обеспечения эффективного выступления, обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный специали		
		1 год обучения	2 год обучения	1 года обучения	2 года обучения	3гс обуч
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	1
		Максимальная продолжительность одного учебно-трени				
		2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (челове				
		8	8	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	115	140	120	287	3
2.	Специальная физическая подготовка	51	70	126	165	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	30	24	
4.	Техническая подготовка	130	182	180	112	1
5.	Тактическая подготовка	1	3	10	6	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	4	
7.	Психологическая подготовка		3	10	4	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	4	
9.	Инструкторская практика	-	-	10	3	
10.	Судейская практика	-	-	10	3	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5	6	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	7

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей, историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течение года

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

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных веществ и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и

т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет, для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»; 2. Веселые старты «Честная игра»; 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»; 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»;</p> <p>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Веселые старты «Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» 	<p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net</p>

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники прыжков, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Обучающимся выполнившим необходимые требования присваивается квалификационная категория юный судья по спорту, инструктор.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	

	<p>начинающими спортсменами</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Подбор упражнений для совершенствования техники прыжков</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p>	
2	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
3	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в спортивной школе</p>	
Название мероприятия			
1.	<p>Беседы и теоретические занятия на темы: для обучающихся этапа Т(СС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», 		

	<ul style="list-style-type: none"> • «Классификация физических упражнений»
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий (для спортсменов этапов Т(СС)).</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (прыжками на батуте);

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям прыжками на батуте и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (спортивный зал, освещение, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной

физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

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

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка,

отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном и этапе спортивного совершенствования, при увеличении соревновательных режимов на учебно-тренировочном занятии могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

кислородные коктейли;

витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное.

Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию

вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении обучающегося.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

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

что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающихся. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В местах проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные зоны для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программе, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

11.1. 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;

обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;

получение общих знаний об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний).

11.2 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 технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на батуте»;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на батуте»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «прыжки на батуте» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

N 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 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-

1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения
---	------------	-------------------	----------------------------

п/п			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 5x10м	с	не более	
			14	14,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
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 вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3			не менее	
	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	5	-
2.4	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.5	Продольный шагат на полу (расстояние от пола до бедра)	см	не более	
			10	
2.6	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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Учебным планом предусмотрены виды подготовки:

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег.

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

Передвижение по залу: движения строевым и походным шагом в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Обозначение шага на месте и в движении. Границы площадки, углы, середина, центр.

Ходьба и спортивные виды ходьбы: гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега - переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении перемена направления. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой, бег с ускорениями, эстафеты с бегом на отмеренном отрезке, семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед,

назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Движения - повороты, переползания, перекаты.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: из положения лежа на спине, руки под голову, поочередное поднимание ног до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. Сед согнув колени, руки на колени. Разведение колен сопротивлением до касания бедрами пола. Лежа на спине, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднимание ног к перекладине с удержанием 4-6 секунд.

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры:

«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

упражнения включаются в каждое учебно-тренировочное занятие на всех этапах подготовки;

упражнения для увеличения подвижности в суставах включают для обучающихся начальной подготовки второго года обучения. Начиная с этапа спортивной специализации (учебно-тренировочного этапа) усложняются исходные положения, с применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением

принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);

выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы спортивной гимнастики.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

варианты челночного бега 3x10 м или 4x10 м из и.п. лицом и спиной вперед;

прыжки в длину с места из и. п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления;

подскоки из и. п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу;

напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек;

три кувырка вперед из и. п. о. с. на время выполнения. Для подготовленных детей предусмотрены также три кувырка назад;

метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность;

метание всевозможных предметов на точность попадания в цель. Например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25-50 % от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки;

поднимание ног из виса на перекладине в положение «угол»;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

подтягивание в висе на перекладине.

Техническая подготовка

Индивидуальные прыжки на батуте

3 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

(Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3х лет)

1-е упражнение:

Прыжок в сед

Из седа встать

Прыжок вверх Г

Прыжок вверх с поворотом на 180^0

Прыжок вверх СВ

Прыжок в сед

Прыжок вверх с поворотом на 180^0 в сед

Из седа встать

Прыжок вверх С

Прыжок вверх с поворотом на 360^0

2-е упражнение:

Прыжок вверх СВ

Прыжок вверх с поворотом на 180^0 в сед

Из седа встать

Прыжок вверх Г

$\frac{1}{4}$ сальто вперед Г на живот

С живота $\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги

Прыжок вверх с поворотом на 180^0

Прыжок вверх С

Прыжок в сед

Из седа прыжок с поворотом на 180^0 на ноги

2 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

(Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3х лет)

1-е упражнение:

Прыжок согнувшись-врозь
Прыжок с поворотом на 180 в сед
Из седа встать
Прыжок согнувшись
Прыжок на живот через группировку
С живота встать
Прыжок с поворотом на 180
Прыжок в группировке
Прыжок на спину
Встать

2-е упражнение:

Прыжок в сед
Из седа с поворотом на 180 в сед
Из седа встать
Прыжок согнувшись
Прыжок согнувшись-врозь
Прыжок в сед
Из седа вперед через группировку на живот
С живота встать
Прыжок в группировке
Прыжок с поворотом на 360

1 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

(Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3х лет)

1-е упражнение:

¼ сальто назад с поворотом на 180 на живот
С живота встать
Прыжок согнувшись
Прыжок с поворотом на 180
Прыжок согнувшись-врозь
Прыжок на спину согнувшись

Со спины вперед встать
Прыжок в группировке
Прыжок в сед
Из седа встать с поворотом на 360

2-е упражнение:

Прыжок в группировке на спину
Со спины вперед встать
Прыжок в группировке
Прыжок с поворотом на 180
Прыжок согнувшись
 $\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись на живот
С живота встать
Прыжок согнувшись-врозь
 $\frac{1}{4}$ сальто вперед с поворотом на 180 на спину
Со спины встать

3 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

(Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше
3х лет)

1-е упражнение:

Сальто назад согнувшись
Прыжок согнувшись-врозь
Прыжок на спину
Со спины $\frac{1}{2}$ сальто вперед в группировке на живот
С живота встать
Прыжок в группировке
Прыжок вверх с поворотом на 180
Прыжок согнувшись
Сальто вперед в группировке
Прыжок с поворотом на 180

2-е упражнение:

Сальто назад в группировке
Прыжок согнувшись-врозь
Прыжок на живот
С живота $\frac{1}{2}$ сальто назад в группировке на спину
Со спины $\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись на ноги
Прыжок согнувшись
Прыжок с поворотом на 360 в сед
Из седа встать
Сальто вперед в положении согнувшись
Прыжок с поворотом на 180

2 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

(Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше
3х лет)

1-е упражнение:

$\frac{3}{4}$ сальто назад на живот прямом положении
С живота встать
Прыжок с поворотом на 180
Прыжок согнувшись
Прыжок в сед
Из седа прыжок с поворотом на 360 в сед
Из седа встать
Прыжок согнувшись-врозь
 $\frac{1}{4}$ сальто вперед прямое/согнувшись на спину
Со спины $\frac{1}{4}$ сальто вперед, с поворотом на 180 на ноги

2-е упражнение:

Сальто назад прямое
Сальто вперед в группировке с поворотом на 180
Прыжок согнувшись-врозь
Прыжок с поворотом на 180
Прыжок согнувшись

Сальто назад в группировке

Сальто вперед согнувшись с поворотом на 180

Прыжок в группировке

1¼ сальто назад в группировке на спину

Со спины ¾ сальто назад на ноги в положении согнувшись

1 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

(Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше

3х лет)

1 упражнение для возрастной группы мальчики, девочки 9-10 лет:

¾ сальто назад П на живот

С живота 1¼ сальто назад Г на ноги

Прыжок вверх Г

Сальто вперед (С или П) с поворотом на 180°

Сальто назад П

Сальто вперед Г с поворотом на 180°

Сальто назад С

Прыжок вверх СВ

¾ сальто вперед П на спину

Со спины 1¼ сальто вперед Г с поворотом на 180° на ноги

1 упражнение для возрастной группы «юноши, девушки 11-12 лет»

Является произвольным и должно соответствовать следующим специальным требованиям:

упражнение должно состоять из 10 различных элементов, разрешаются только два (2) элемента с сальтовым вращением менее 270°;

один (1) элемент с приземлением на живот;

один (1) элемент с приземлением на спину;

один (1) элемент с сальтовым вращением на 360°, и не менее 360°

винтового вращения;

**КМС, МС юноши/девушки и юниоры/юниорки
(13 – 14, 15 – 16, 13 – 16 лет) (этап совершенствования спортивного
мастерства)**

Упражнение Произвольная комбинация в соответствии с международной программой для первенств мира (без учета трудности элементов):

упражнение должно состоять из 10 различных элементов, разрешается только один (1) элемент с сальтовым вращением менее 270°;

один (1) элемент с приземлением на живот или на спину;

один (1) элемент с живота или со спины – в соединении с требованием в предыдущем пункте;

одно (1) двойное сальто вперед или назад с поворотами или без поворотов;

один (1) элемент с минимумом 540° винтового вращения и минимум 360° сальтового вращения.

МС мужчины и женщины в предварительных соревнованиях выполняют 2 произвольных упражнения без специальных требований к выполненным элементам.

На приведенных ниже схемах показано сочетание последовательности изучения прыжков на батуте по годам обучения, разучивания отдельных элементов, как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

*ЭЛЕМЕНТ	Нп 1	Нп 2	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	СС
110-Г	4							
110-С	4							
110-С<	4							
110-4	4							
1401-4	4							
1402-4	2	4						
1403-4	1	4						

1404-4		1	4					
241	4							
243		1	4					
211	4							
2411	4							
2412	1	2	4					
2413		1	4					
2111	4							
2112	1	4						
2113		1	4					
213	2	4						
214-Г	2	4						
214-С	1	4						
2141-Г		1	3	4				
2141-С		1	3	4				
2141-И		1	3	3	4			
2143			1	2	4			
2145				1	2	3	4	
215		1	4					
217-Г			1	2	4			
217-С				1	3	4		
2181-Г			1	2	3	4		
2181-С				1	2	3	4	
2183-Г					1	2	3	4
2183-С						1	3	4
2185-Г							1	2
2185-С							1	1
2183-Г 2+1							1	3
2183-С 2+1								1
311	4							
3111	4							

3112	1	4						
3113	1	4						
313	1	3	4					
314-Г	1	4						
314-С		2	4					
314-П		1	4					
3142		1	2	4				
3144				1	2	3	4	
3146						1	3	4
315		1	2	3	4			
318-Г			1	2	3	4		
318-С				1	2	3	4	
318-П					1	2	3	4
3182-Г 1+1					1	2	3	4
3182-С 1+1						1	2	4
3184-Г 1+3							1	3
184-С 1+3								1
3184-Г 2+2							1	2
3184-П 2+2								1

*ЭЛЕМЕНТ	Нн 1	Нн 2	ПГ 1	ПГ 2	ПГ 3	ПГ 4	ПГ 5	СС
3186-П 3+3								
31(12)2-Г 1+1								
31(12)2-С 1+1								
232	4							
2321	4							
2322	1	4						
2323		4						
234		4						

2342			1	4					
2351		1	4						
2353				1	4				
2355					1	2	4		
2391								1	4
222	4								
2231		4							
2271					1	4			
322	4								
3221	4								
3222		4							
3223		4							
324		1	4						
325-Г		1	4						
325-С			1	4					
325-П				4					
3252				1	4				
329							1	4	
332	4								
3321	4								
333	4								

Женщины

ЭЛЕМЕНТ	Ип 1	Ип 2	ПГ 1	ПГ 2	ПГ 3	ПГ 4	ПГ 5	ПГ 5	СС
110-Г	4								
110-С	4								
110-С<	4								
110-4	4								

1401-4	4								
1402-4		4							
1403-4		4							
1404-4			1	4					
241	4								
243		1	2	4					
211	4								
2411	4								
2412		1	4						
2413			4						
2111	4								
2112		1	4						
2113			1	4					
213		2	4						
214-Г	1	4							
214-С		1	4						
2141-Г		1	2	4					
2141-С			1	4					
2141-П			1	2	4				
2143			1	4					
2145						1	2	3	4
215			1	4					
217-Г			1	3	4				
217-С				2	3	4			
2181-Г			1	2	4				
2181-С				1	2	4			
2183-Г					1	3	4		
2183-С					1	2	3	4	

2185-Г									1
2183-Г 2+1						1	2	3	
2183-С 2+1							1	2	
311	4								
3111	4								
3112	1	4							
3113		1	4						
313		2	4						
314-Г	2	4							
314-С	1	2	4						
314-П		1	2	4					
3142		1	2	4					
3144			1	1	2	3	4		
3146						1	3	4	
315			1	2	4				
318-Г			1	2	3	4			
318-С				1	2	2	3	4	
318-П							1	2	4
3182-Г 1+1						1	2	4	
3182-С 1+1							1	3	4
3184-Г 1+3								1	2
3184-С 1+3									1
3184-Г 2+2								1	2
3184-П 2+2									1
232	4								
2321	4								
2322		4							
2323		2	4						

234		2	4						
2342			1	2	3	4			
2351			1	4					
2353				1	2	3	4		
2355							1	2	3
2391									1
222	4								
2231			1	4					
2271				1	2	3	4		
322	4								
3221	4								
3222	1	4							
3223		2	4						
324		1	2	4					
325-Г		1	2	4					
325-С			1	3	4				
325-П				1	2	3	4		
3252					1	2	4		
329									1
332	4								
3321	4								
333	1	4							

Примечание:

1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2– закрепление и совершенствование элемента;

3– выполнение элемента в «связках»;

4– включение элемента в соревновательные упражнения. В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет.

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

Цифровая система записи элементов. Первая цифра указывает количества сальто, по четвертям (1/4). Последующие цифры описывают количество поворотов в каждом сальто. Поза элемента(положение) описывается в конце используя для группировки 'o' или "Г"; '<' для согнувшись или "С" и '/' для прямого положения "Г".

Прыжки на двойном минитрампе

На приведенных ниже схемах показано последовательность изучения прыжков на двойном минитрампе как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

ЭЛЕМЕНТ *		Нп 1	Нп 2	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ТГ 5	СС
ПОДСКОК	СОСКОК									
Прыжок в группировке		2	3	4						
	Прыжок в группировке	2	4							
Прыжок согнувшись		2	3	4						
	Прыжок согнувшись	2	4							
Прыжок ноги врозь		2	3	4						
	Прыжок ноги врозь	2	4							
	Прыжок с ½ винтом	1	3	4						
Прыжок с винтом			2	3	4					

	Прыжок с винтом	1	3	4						
4o			1	2	3	4				
	4o	1	2	3	4					
4<			1	2	3	4				
	4<	1	2	3	4	4				
4lo			1	2	2	3	4			
	4lo		1	2	3	4				
41<			1	2	2	3	4			
	41<		1	2	3	4				
41/			1	2	2	3	3	4		
	41/		1	2	2	3	4			
43				1	2	2	3	3	4	
	43			1	2	3	3	4		
45				1	1	2	2	3	3	4
	45			1	1	2	3	3	4	
80lo					1	1	2	2	3	4
	80lo				1	2	2	3	4	
801<						1	2	2	3	3
	801<					1	2	2	3	4
803o							1	1	2	2
	803o						1	2	2	3
803<								1	2	2
	803<							1	2	2
805o										1
	805o									1
805<										1
	805<									1

821o							1	1	2	2
	821o						1	2	2	3
821<								1	2	2
	821<							1	2	2
821/										1
	821/								1	2
823<										1
	823<									1
12001o										1
	12001o								1	1
12001<										
	12001<									1
4o			1	2	3	4				
	4o	1	2	3	4					
4<			1	2	3	4				
	4<	1	2	3	4	4				
4/				1	2	3	4			
	4/		1	2	3	4	4			
42				1	2	3	4			
	42		1	2	3	4	4			
44					1	2	3	4		
	44			1	2	3	4	4		
46						1	2	3	4	
	46				1	2	3	4	4	
800o				1	1	2	2	3	4	
	800o			1	2	2	3	4		
800<					1	1	2	2	3	4
	800<				1	2	2	3	4	

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

Примечание: 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

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

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

Прыжки на акробатической дорожке

На приведенных ниже схемах показано сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке по этапам подготовки обучающихся как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины

Название элемента	Этапы подготовки								
	Нп 1	Нп 2	ПГ 1	ПГ 2	ПГ 3	ПГ 4	ПГ 5	ПГ 5	СС
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
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o				1	1	2	2	3	4
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	2	2	3	4
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами - 821					1	1	2	2	3
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822					1	1	2	2	3
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2
Тройное сальто назад						1	1	2	2

Примечание:

- 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента;
- 2– закрепление и совершенствование элемента;
- 3– выполнение элемента в «связках»;

4– включение элемента в соревновательные упражнения.

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

Женщины

Название элемента	Этап подготовки								
	Нп 1	Нп 2	ПГ 1	ПГ 2	ПГ 3	ПГ 4	ПГ 5	ПГ 5	СС
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 вин.			1	2	3	4		
Сальто назад с 3 винтами				1	2	3	4	
Двойное сальто назад Г		1	2	3	3	4		
Двойное сальто назад С			1	2	3	3	4	
Двойное сальто назад П				1	2	2	3	4
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) Г – 810o				1	2	2	2	3
Двойное сальто назад с 1/2 винтом (твист) С – 810<					1	2	2	2
Двойное сальто назад с винтом Г – 820o			1	1	2	2	2	3
Двойное сальто назад с винтом С – 820<				1	1	2	2	3
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2
Двойное сальто назад с 1 1/2 винтами - 821						1	2	2
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	1
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1
Тройное сальто назад								1

Примечание:

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

На каждом тренировочном этапе комбинации и «связки» составляются из предложенных элементов, включая элементы предыдущих лет обучения.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения обучающихся способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В прыжках на батуте, ДМТ, АКД нет непосредственного контакта соперников, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее

соревнованиям время. Можно выделить три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика. Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют обучающимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

Составление комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования обучающегося, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика. Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

Целесообразная расстановка гимнастов в команде - обычно 1-й стабильный и надёжный гимнаст, 2-й самый слабый, последний самый сильный.

Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастами.

Подчинение интересов всех гимнастов созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнастов при очковой системе командного зачёта.

Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждому гимнасту в целом.

«Ошеломление» новизной в технике, темпе, композициях, выразительностью.

Групповая тактика. Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнастам, выступающим в парах, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

Подбор гимнастов, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

Составление парных программ с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками.

Сглаживание индивидуальных особенностей гимнастов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

Рациональное взаимодействие гимнастов- попадание в двойки – гимнастов со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учётом их индивидуальных возможностей.

Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка используется на всех этапах подготовки обучающегося.

Психологическая подготовка в прыжках на батуте, ДМТ, АКД предусматривает формирование личности, обучающейся и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру-преподавателю, работающему на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности обучающейся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастов высоких результатов. Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике обучающейся, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе в прыжках на батуте, ДМТ, АКД.

Специальная психическая подготовленность гимнастов предполагает наличие:

устойчивости к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

способности воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий обучающегося;

способности к формированию в структурах головного мозга, опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в прыжках на батуте, ДМТ, АКД включены следующие компоненты:

Конкретизация требований к личности, обучающейся на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт»;

Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности, обучающейся – ее «психологическая характеристика»;

Становление личности через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности, обучающейся к соревнованиям;

Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности, обучающейся в предсоревновательные дни;

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» гимнаста в день соревнований через систему организации его жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки;

Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана учебно-тренировочной процесса, последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности обучающихся по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

нравственных;

волевых;

интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнаста к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки обучающихся позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнаста в решении задач формирования и совершенствования, психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

базовую психологическую подготовку;

психологическую подготовку к учебно-тренировочным занятиям;

психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к учебно-тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы;

формирование благоприятных отношений к учебно-тренировочному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнаста к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждого учебно-тренировочного процесса важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения обучающихся.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к обучающемуся, сопереживание ему.

Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания обучающегося с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения обучающегося к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо.

Вселение веры обучающемуся в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

Лекции и беседы;

Разъяснения и убеждения;

Выразительные примеры выдающихся спортсменов;

Самонаблюдения, самоанализы и самоотчеты;

Изучение специальной литературы;

Метод упражнений.

Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований

Перед соревнованиями за 7-10 дней

Установка гимнастов на участие в соревнованиях.

Уверенность в своих силах

Стремление до конца и уверенно бороться за победу

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения

Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний

Способность произвольно управлять своими действиями, поведением

Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов

За 1 день до соревнований

Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа и деомоторно повторять 2-3 раза предстоящую комбинацию. Утром повторить в снаподобном состоянии (и так все дни соревнований)

Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале

Придя в гимнастический зал, гимнасты должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Мотивация должна быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнасты должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнаста). Разминка групповая, подготавливающая гимнастов на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.

Саморегуляция

Каждая из гимнастов должен задать себе 5 вопросов:

Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто)

Какова мимика?

Как я дышу?

Какой к меня пульс?

Нет ли дрожи?

После разминки гимнасты должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению комбинации. До вызова проделать комбинацию мысленно.

Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя.

После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова (в), я спокойна (ен), я иду.

15. Учебно-тематический план

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

Закливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закливания. Закливание воздухом, водой, солнцем. Закливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			

Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	≈1200		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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	≈200	сентябрь	

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

			<p>тренировочных занятий; рациональное чередование тренировок; нагрузка различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на батуте» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на батуте» и его спортивных дисциплин.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Прыжки на батуте» можно отнести «синхронные прыжки на батуте» и подготовку к ним. Соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами, которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Гимнаст может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.

Основными показателями совместимости у батутистов является, прежде всего, оценка, полученная за исполнение контрольного упражнения (обязательная комбинация разряда), и «балл» за «Синхронность», тогда как разница в индивидуальных уровнях, обучающихся по показателям физической и технической подготовленности, морфологической и психологической совместимости являются лишь предпосылками для демонстрации в будущем высоких результатов. Решающее значение при достижении обучающимися высокой оценки в синхронных прыжках на батуте имеют такие приёмы, как физическая и техническая подстройка наиболее сильного партнёра под слабого, а также система команд и количество разгонных прыжков, определённых при их предварительной договорённости, причём, как показал эксперимент, высокая согласованность (совместимость) в действиях партнёров обусловлена и

преобладанием автократического стиля лидерства у одного партнёра или у обоих.

Для достижения управляемости в процессе формирования пар из наиболее «совместимых» обучающихся, занимающихся синхронными прыжками на батуте на этапе спортивной специализации, необходимо использовать методический подход, основанный на классификации, состоящей из 5 уровней («высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий»), в основе которой учитываются 2 оценки: «Техника исполнения» и «Синхронность». Кроме этого, при формировании пар особое место в системе учебно-тренировочного процесса отводится целенаправленному развитию у обучающихся способности согласовывать различные пространственно-временные, силовые и ритмические параметры двигательных движений через выработку приёмов «подстройки» под партнёра.

VI. Материально-технические условия реализации программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие хореографического зала;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66 x 75 x 90 см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2

12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50 гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин "акробатическая дорожка", "акробатическая дорожка - командные соревнования"			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
Для спортивных дисциплин "двойной минитрамп", "двойной минитрамп - командные соревнования"			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5 x 100 x 2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
спортивных дисциплин "индивидуальные прыжки", "синхронные прыжки", "индивидуальные прыжки - командные соревнования"			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
№	Наименование		Этапы спортивной подготовки

п/п	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
			количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	3
2.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
3.	Футболка	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
4.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации программы:

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

Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н (зарегистрирован Минюстом

России 17.12.2021 г. № 66403) (далее – Приказ 652н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010 г., регистрационный № 18638).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющие спортивную подготовку

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995.– 31с
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
5. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
6. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
7. Данилов К. Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
8. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
10. 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.
11. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
12. Курьсь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.

13. Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.
14. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
16. Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Особенности мотивации соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - С. 110 – 116.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
21. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.

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

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

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

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

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

27. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе (действующие).

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

29. Скаун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь:, 1990. – 222 с.

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

31. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

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

Список Интернет-ресурсов:

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