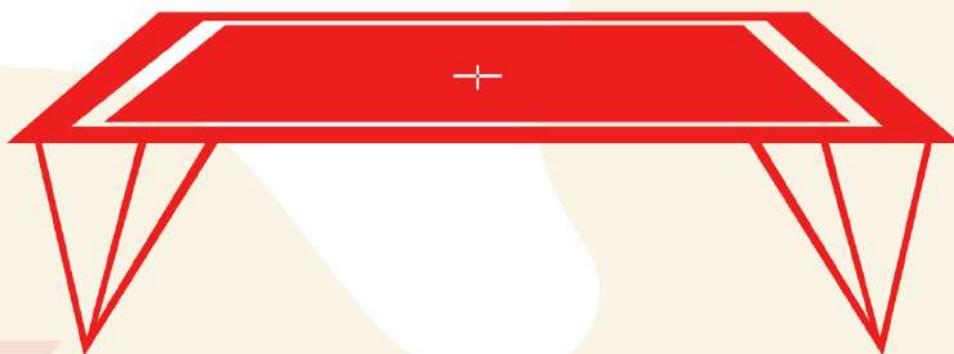


# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР; Общероссийская общественная организация «Федерация прыжков на батуте России».

**Рецензенты:**

Тарасова Л.В. –доктор педагогических наук, доцент.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
<b>I. Общие положения .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>7</b>
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>18</b>
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «прыжки на батуте» .....</b>	<b>21</b>
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>32</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>36</b>
Приложение № 1.....	39
Приложение № 2.....	41
Приложение № 3.....	44
Приложение № 4.....	46
Приложение № 5.....	51
Приложение № 6.....	53
Приложение № 7.....	56
Приложение № 8.....	58
Приложение № 9.....	61
Приложение № 10.....	64

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1142 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным

программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-

методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## 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 для всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

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. Создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по Программе (далее – обучающийся), способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «прыжки на батуте».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. ДОПСП регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (Таблица № 1).

Таблица № 1

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

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

– учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций.

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

#### 4. Объем Программы по виду спорта «прыжки на батуте»

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения ДОПСП (Таблица № 2). Организация самостоятельно определяет недельный режим работы учебно-тренировочной группы.

Таблица № 2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» представлены в приложении № 3 к ФССП.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного **Плана физкультурных и спортивных мероприятий** (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Приложении №4 ФССП по объему соревновательной деятельности (Таблица № 3).

Таблица № 3

#### **Объем соревновательной деятельности**

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

Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

В таблице № 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте».

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

– *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана программы по виду спорта «прыжки на батуте», необходимо руководствоваться соотношением видов

подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в таблице № 4.

Таблица № 4

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

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

Годовой план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «прыжки на батуте».

## **7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).**

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к Программе).

**Профориентационная работа.** Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки - информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение обучающимися более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после

интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

**Патриотическое воспитание.** Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим

элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «бадминтон».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к Программе носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в приложении № 3 к Программе является примерным,

рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу, используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих антидопинговую деятельность;

Приказ № 464;

Приказ № 1013;

Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:  
<https://rusada.ru>

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы упражнений для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной

и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапы совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории.

Обучающиеся на этапе высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви обучающихся;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

– контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные Приказом № 1144н:

- на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям прыжкам на батуте;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса в прыжках на батуте;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием в прыжках на батуте;
- получения необходимых знаний обучающимися для осуществления самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий прыжков на батуте;
- медицинское обеспечение соревнований по прыжкам на батуте;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий прыжков на батуте, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направлено. Подбор восстановительных средств, следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей обучающихся.

### **III. Система контроля**

11. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки необходимо учитывать возраст обучающегося, уровень физической подготовленности и спортивную квалификацию обучающегося.

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой. Помимо тестов должны учитываться результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях № 7-9 к ФССП.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «прыжки на батуте»**

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

#### **14.1. Программный материал для этапа начальной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в этом возрасте должен проходить в форме игры, так как идет формирование опорно-двигательного аппарата и окостенение костей. Особенно интенсивно развиваются мышцы обеспечивающие прямохождение и ходьбу (осанка). Упражнения и подвижные игры подбираются с учетом воздействия на группы мышц, участвующих в сохранении правильного положения туловища, головы, плеч.

Комплекс упражнений на полу, правильно применяется согласно возрастной группе.

Темповые прыжки:

- а) научить отталкиванию от сетки двумя ногами;
- б) выполнение отталкивания с работой рук (синхронной);
- в) обучение балансировать своим телом во время толчка и в полете.

1. Простые прыжки «Г», «С», «НВ»:

- а) облегчённое выполнение с руками на поясе;
- б) с руками вверху;
- в) с принятием положения руками в прыжке.

2. Прыжок в сед:

- а) на мате;
- б) без мата.

3. Прыжок с поворотом на 180°, 360° – важно увидеть в какую сторону физиологически легче поворачиваться ребенку.

4. Прыжок на четвереньки, встать:

- а) на мате;

б) без мата.

#### 5. Прыжок на живот:

а) на мате выполняем прыжок на четвереньки, с четверенек на живот, с живота на четвереньки (руками держаться за край мата, то есть учим ногами работать назад, далее руки просто ставим на мат и выполняем с правильным положением рук);

б) на мате выполняем прыжок на четвереньки, на живот – разгиб носком, встать;

в) на мате выполняем с ног на живот – разгиб носком, встать. То же самое после многократных и уверенных повторений выполняем без мата на сетку.

#### 6. Прыжок на спину:

а) с прыжка руки вверху, работая ногами вверх-назад до  $90^\circ$  выполняем падение на мат на спину-разгиб ногами вперед, встать;

б) то же самое без мата.

#### 7. Прыжки в сед $180^\circ$ , живот $180^\circ$ , спина $180^\circ$ , далее добавляем еще повороты:

а) в сед – при вставании выполняется работа ногами вниз, а руками мах вверх и выполняется поворот  $180^\circ$ ;

б) на живот – разгиб носком, руки наверх поворот  $180^\circ$ ;

в) на спину – разгиб ногами вперед поворот  $180^\circ$  встать.

#### 8. Прыжок $180^\circ$ в сед, $180^\circ$ на живот, $180^\circ$ на спину.

#### 9. Четвереньки кувырок вперед «Г»:

а) на спокойной сетке стоя на четвереньках на мате раскачиваем сетку и помогаем перевернуться через голову;

б) с темповых прыжков на четвереньки (глазами смотрим вперед), выполняем хлест пятками под таз, таз перекидываем через голову, выполняем кувырок вперед;

в) то же самое обозначая положение в «Г».

#### 10. Кувырок назад:

а) стоя на мате в спокойной сетке - руки вверху, выполнить кувырок назад согнувшись;

б) то же самое с небольших подскоков;

в) с темповых прыжков.

Программа подготовки в прыжках на двойном минитрампе (далее – ДМТ).

Изучение прыжков на ДМТ рекомендуется разделить на фазы: разбег, наскок/подскок, соскок, приземление.

### **Разбег.**

Максимальная длина разбега в прыжках на ДМТ равна 22,5 метрам.

Правильная техника подразумевает наличие минимальных колебаний туловищем во время бега. Спина сохраняет ровное положение, но при этом присутствует наклон вперед на 5-7 градусов. Когда туловище слегка наклонено,

движение вперед происходит по инерции, что позволяет поддерживать необходимую скорость за счет меньших усилий. При работе ног, колени должны устремляться вперед-вверх, что позволит наращивать темп разбега до оптимального сохраняя при этом положение туловища. Так как длина разбега ограничена, бег необходимо производить с носка, для более быстрого набора скорости и ее последующего сохранения. Работа рук при беге происходит вдоль ребер вперед-внутри и назад-наружу. Движение вперед происходит до середины солнечного сплетения, после чего рука отводится назад почти до упора. Движения руками происходят непрерывно, то есть, когда левая рука движется вперед, правая устремлена назад.

В зависимости от возраста технику бега необходимо корректировать с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Характерной особенностью разбега в ДМТ является точное попадание при наскоке в цент первой зоны снаряда. В связи с этим, длину разбега необходимо периодически корректировать с учетом прибавки в росте обучающегося.

### **Наскок.**

Наскок производится заключительным толчком одной ноги от дорожки разбега с приземлением на снаряд на две ноги в первую зону двойного минитрампа и дальнейшим непрерывным отталкиванием от нее вверх-вперед.

Работу руками при наскоке необходимо выполнить таким образом, чтобы при контакте с сеткой, руки спортсмена были наверху. При этом плечи во время наскока должны сохранять вертикальное положение, без колебательных движений вперед/назад, влево/вправо.

Наскок в двойном минитрампе схож с наскоком в спортивной гимнастике на гимнастический мостик. Данный снаряд имеет более низкую высоту, чем первая зона двойного минитрампа, что позволяет использовать данное средство у детей в возрасте 6-8 лет, для более грамотного и безопасного обучения напрыгиванию.

Когда обучающиеся разучивают наскок непосредственно на ДМТ, тренеру-преподавателю необходимо закрыть переднюю опорную ножку снаряда поролоновым матом или чем-то идентичным, чтобы исключить травматизацию при ошибочных наскоках обучающихся с недолетом до снаряда.

Необходимо помнить, что первый элемент в комбинации можно начать непосредственно после наскока с последующим переходом во вторую зону снаряда, либо совершив подскок (прямой прыжок) во вторую зону ДМТ, и выполнив полностью первый элемент в этой зоне.

### **Подскок.**

Прямой прыжок допускается если обучающиеся начинают выполнение упражнения во второй зоне двойного минитрампа. Подскок можно сравнить с прыжком «подготовкой» в индивидуальных прыжках. Различие состоит в том, что в двойном минитрампе данным прыжком необходимо перепрыгнуть из зоны 1 в зону 2, то есть задать горизонтальное перемещение, без попытки исправления попадания дополнительным прыжком. В связи с чем необходимо тренировать точечные попадания подскока в определенную заданную область зоны 2 двойного минитрампа после наскока.

### **Соскок.**

Данная фаза всегда включает в себя элемент и выполняется из зоны 2 двойного минитрампа в зону площади приземления. Площадь приземления расположена ниже ДМТ на 30 см. Для грамотного и наиболее безопасного обучения юных спортсменов данной фазе, рекомендуется вначале обучения выравнивать высоту приземления с высотой ДМТ, с постепенным удалением возвышенности и приходом к стандартной высоте площади приземления. Данная процедура так же положительно влияет при обучении или усложнении элементов в упражнениях.

### **Приземление.**

Приземление всегда выполняется на две ступни, путем сгибания и амортизации всех звеньев ног и туловища. Данная процедура тренируется путем, непосредственных занятий на батуте, прыжками в поролоновую яму, спрыгиванием с возвышенности различной высоты. Основная задача – научить обучающегося наиболее эффективно (без дополнительных шагов) и безопасно ловить приземление после выполнения элементов.

В приложении № 5 приведен план разучивания элементов в зонах наскока/подскока (первый элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей обучающихся (мужчины).

В приложении № 6 приведен план разучивания элементов с зоны соскока (второй элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей занимающихся (мужчины).

В приложении № 7 приведен план разучивания элементов в зонах наскока/подскока (первый элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей занимающихся (женщины).

В приложении № 8 приведен план разучивания элементов с зоны соскока (второй элемент упражнения), их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей занимающихся (женщины).

В возрастных категориях цифровое значение рассматривается как: **1** – этап разучивания и закрепления; **2** – этап совершенствования, выполнения элемента в комбинациях; **3** – включение элемента в соревновательную программу.

Этапы следует рассматривать с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Также важно учитывать, что этап разучивание и закрепления типичных элементов в индивидуальных прыжках может отличаться в зависимости от возраста и физиологических особенностей обучающихся.

В приложении № 9 приведен план последовательности изучения прыжков на батуте, их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей обучающихся (мужчины).

В приложении № 10 приведен план последовательности изучения прыжков на батуте, их совершенствования и возможность включения в соревновательную программу с учетом возрастных особенностей обучающихся (женщины).

## **14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа**

### *1. Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги

врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м). Прыжки в высоту, длину.

## *2. Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными

частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

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

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, отработка приземления;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;

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

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

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

- отработка прыжков на время.

Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;

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

- прыжки на акробатической дорожке.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.

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

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями. Колесо вправо,

влево – с места, темпового подскока и разбега. Рондаты. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока и разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180° – полпируэта, пируэт. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом. Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата. Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто, сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Прыжки на батуте:

– прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков;

– сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед на живот и с живота. То же с поворотами;

– сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Двойное сальто с вращением на 540°.

Прыжки на ДМТ:

– прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков;

– сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта;

– сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты;

– двойное сальто вперед и назад;

– двойное сальто вперед с полвинтом.

### *3. Хореографическая подготовка.*

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.).

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания приседания, наклоны, махи.

Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук – 1-й, 2-й, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д. Различные соединения из пройденных элементов.

#### *4. Техническая подготовка.*

1-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование II и III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из 2-3 прыжков.

2-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте, включение в программу занятий синхронных прыжков.

3-й год обучения. Прыжки на батуте. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина, соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

4-й и 5-й год обучения. Прыжки на батуте. Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов.

Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда (индивидуальные и синхронные прыжки) классификационной программы по прыжкам на батуте.

### **14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы в синхронных прыжках.

### **14.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства**

Прыжки на батуте. Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов. Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. Составление и изучение произвольной программы в синхронных прыжках.

В таблице № 10 показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте по возрастам.

Таблица № 10

#### Примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте по возрастам

	Вперед		Назад
7 лет			
1	3-Г,3-С,3-П (на горку матов, на сетку)	1	3-Г,3-Г,3-П на горку матов, на сетку
2	31Г,31С,31П	2	4-Г,4-С,4-П
3	4-Г,4-С,4-П (пробуем)	3	5-Г 3С, 5-С3С.
4	41Г,41С	4	4-П через прыжок 180, 41П (пробуем)
5	Со спины кувырок вперед Ги С		5 Г,
6	Со спины 5Г,5С,		3П 5Г (знакомим, совершенствуем)
7	5Г, 5С выполнять на мат		
8 лет			
1	41П	1	41П +180,42, 4П 42, 4П 41П 42 4С
2	51Г, 51С, 3П 51 Г, 3П 51С.	2	8- - Г, 8- - С (лонжа, руки, система, сетка)
3	42, 42 +180, 43	3	4 С 8- - Г, 4С 8- - С
4	7- -Г,7—С (лонжа, система, сетка) – выполнять в положение для перехода на 51 и в лежку).	4	4-С41П 8- - Г, 4 С -41 П 8- - С

5	4-С7- -Г, 4С 7- - С		
6	8- - Г,8- - С (система, сетка)		
9 лет Составляем упражнение с минимальным КЭТ -69, больше приветствуется			
1	71Г, 71С (упражнение подводящее для поворота на двойное)	1	8- - П
2	8-1Г,81С, 4С 81-Г,4С-81С (далее в упражнении)	2	31(полтвиста)-знакомим
10 ЛЕТ составляем упражнение с минимальным КЭТ 84, больше приветствуется			
1	3П 53 Г,3П 53С, 3П 53П	1	31,41,51 (обучение твистов), 71(ознакомление)
2	82Г,82С,8-3Г,8-3С.,4С 8-3Г,4С 8-3С	2	43,53
3	52, 72Г,72С	3	
11 лет Составляем упражнение с минимальным КЭТ 100, больше приветствуется			
1	821Г ,821С, 4С-821Г	1	71Г,71С, 811Г,811 С, 4С 811Г
2	11—Г (лонжа, система)	2	73Г,73С (обучение) 73П (ознакомление)
12 лет составляем упражнение с минимальным КЭТ 110-Д,120-М			
1	8 - -Г 8- - 3 Г,8 - - 3С в связке	1	811Г 811С в связках с 4-С и с двойными. Совершенствуем в упр.
2	821 Г, 821С, 4 С 821Г и 821 С	2	813Г И 831С (ознакомление, обучение)
3	11—Г (ознакомление, обучение) 11 -С- (ознакомление, обучение) 12—1Г,12- -С.	3	831Г, 4-С831Г, 831С,73П
			822
13-14 лет Упражнение с КЭТ Д-121-127 (можно выше), М -130-140			
1	12- - Г,12- -С, 4-С 12 - Г	1	813Г и 813С совершенствование
2	12—1 Ги С в связке с 4С и с двойными	2	831 Г и С в связках (в упражнении)
3	8-5Ги С (обучение)	3	822 + добавляем винты, 833
		4	111— Г (ознакомление ).
15-16 ЛЕТ КЭТ Д-127-131, М-146-160			
1	12-3Г,12-3С (ознакомление, обучение)	1	121- 1Г, 121- 1-Г (в связке с 4 С и двойные),111 – С (ознакомление, обучение)
2	112- - Г,112- - С	2	111-2Г,111-2С (ознакомление, обучение)
3	823 (обучение, совершенствование)	3	844
4	8-5 (совершенствование)	4	815Ги С (обучение, совершенствование)
17+ КЭТ Д-131 и более, М- 160 и более			
1	12- -3Г,12- -3 С совершенствование, в упражнении	1	121-3Г,121-3С
2	12 2-1Г,122-1С	2	

Цифровая запись прыжков на батуте: Первая цифра: 1 – прыжок без вращений, 2 – прыжок с вращением, 3 – прыжок с вращением назад; Вторая цифра: 1 – элемент с ног, 2 – с живота, 3 – со спины, 4 – из седа; Третья цифра: количество четвертей по сальто (1 – с вращение на 90° – 1 четверть); Четвертая цифра: количество поворотов (1 – вращение на 18 ° – полвинта).

## **15. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса – планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в приложении № 4 к Программе.

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

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

Прыжки на батуте.

Группы начальной подготовки.

1 год.

Прыжки на батуте. Знакомство со снарядами (батутами). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

2-3 год.

Прыжки на батуте.

Повторить программу 1 года.

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

Учебно-тренировочные группы.

1 год.

Прыжки на батуте.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина.

Прыжки с вращением вперед:

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

Прыжки с вращением назад:

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

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

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

2 год.

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

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

Прыжки с вращением назад:

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

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

3 год.

Прыжки на батуте. Программа для юношей и девушек одина.

Прыжки с вращением вперед:

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

- с ног 1  $\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $\frac{1}{2}$  пируэта (1/2 пируэта в сальто).

Прыжки с вращением назад:

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

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

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

4-5 год.

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

Прыжки с вращением вперед:

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

Прыжки с вращением назад:

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

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

На окончание года выполнить норматив кандидат в мастера спорта (далее – КМС) классификационной программы по прыжкам на батуте (5 год обучения).

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Прыжки на батуте.

Прыжки с вращением вперед:

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

Прыжки с вращением назад:

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

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

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

Изучение соревновательной программы мастеров спорта.

Совершенствование соревновательной программы МС.

Выполнение норматива мастера спорта России.

Группы высшего спортивного мастерства.

Прыжки на батуте.

Прыжки с вращением вперед:

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

Прыжки с вращением назад:

- с ног 3 сальто назад с  $\frac{1}{2}$  пируэта (в 1-ом сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 2 пируэтами (пируэт в 1-ом и во 2-ом сальто) – юноши;
- с живота  $2\frac{1}{4}$  сальто назад.

Пройденный материал рекомендуется для составления соревновательных упражнений. Совершенствование соревновательной программы МС.

Прыжки с вращением вперед:

- с ног 2 сальто вперед в группировке с  $1\frac{1}{2}$  пируэтами ( $1\frac{2}{2}$  пируэта во 2-ом сальто) – девушки;
- с ног  $2\frac{3}{4}$  сальто вперед с пируэтом (в 1-ом сальто) – юноши;
- со спины  $2\frac{1}{4}$  сальто вперед с  $1\frac{1}{2}$  пируэтами (в последнем сальто) – юноши.

Прыжки с вращением назад:

- с ног 2 сальто назад с пируэтом ( $\frac{1}{2}$  пируэта в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  пируэта во 2-м сальто) – девушки;
- с ног 3 сальто назад с пируэтом ( $\frac{1}{2}$  пируэта в 1-ом и  $\frac{1}{2}$  пируэта в 3-ем сальто) – юноши;
- с ног 2 сальто назад с 3 пируэтами ( $1\frac{1}{2}$  пируэта в 1-ом и  $1\frac{1}{2}$  пируэта во 2-ом сальто) – юноши;
- с ног 3 сальто назад – юноши.

Пройденный материал рекомендуется использовать при составлении соревновательных упражнений. Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений, составление и совершенствование соревновательной программы мастеров спорта.

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется с учетом положений ФССП по виду спорта «прыжки на батуте».

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии с штатным расписанием.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, допускается привлечение соответствующих специалистов.

При направлении обучающихся (несовершеннолетних) для участия в спортивных соревнованиях допускается привлечение специалистов по их сопровождению.

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на батуте».

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Правила соревнований. Технические регламенты. (Автор – Макаров Н.В. Федерация прыжков на батуте, 2000 г., Москва.)

2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006 г.

3. Загайнов Р.М. – Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт,

2012. – 292 с.

4. Зациорский В.М. – Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

5. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009 г. – 187 с.

6. Матвеев Л.П. – Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

7. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика Учебное пособие, 2006 г., Москва, ФиС., 312 с.

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

9. Никитушкин ВТ. – Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

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

11. Правила вида спорта «Прыжки на батуте» – приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 № 773

### **Методические указания**

12. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

13. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России [Электронный ресурс]: URL: [www.trampoline.ru](http://www.trampoline.ru)

Приложение № 1  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	82	109	104	112	83	93
2.	Специальная физическая подготовка	63	85	130	125	166	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	26	44	67	75
4.	Техническая подготовка	60	81	156	237	374	468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	19	42	44	58	56

6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	52	50	67	75
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	10	12	17	19
Общее количество часов в год		234**	312**	520**	624**	832**	936**
**Минимальное количество часов в год							

Приложение № 2  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных 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 физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных</li> </ul>	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

### 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	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>– на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу	По плану «Русада»	<p style="text-align: center;">Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию</p>	<p>По плану «Русада»</p>	<p>Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p>
--	--	--------------------------	---

Приложение № 4  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

### Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта		Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

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

Приложение № 5  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

**«Элементы в зонах наскока/подскока» (мужчины)**

Наскок/подскок вращение вперед		Возраст											
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		1,2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок согнувшись		1,2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок согнувшись врозь		1,2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок 180°		1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок 360°		1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	О	1	1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	<		1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	/			1	1,2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 1)	О		1	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
(4 1)	<			1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
(4 1)	/			1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
(4 3)	/			1	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2

(4 5)	/					1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2
(8 - 1)	0				1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 - 1)	<					1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	0								1	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	<									1	1,2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	/										1	1,2,3	2,3
(8 - 3)	0								1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3
(8 - 3)	<									1	1,2,3	1,2,3	2,3
(8 2 3)	0										1	1,2,3	2,3
(8 2 3)	/											1	1,2,3
(8 - 5)	0										1	1,2,3	1,2,3
(8 - 5)	<											1	1,2,3
8 2 5	/												1
(12 -- 1)	0										1	1,2,3	1,2,3
(12 -- 1)	<												1
<b>Наскок/подскок вращение назад</b>	<b>Возраст</b>												
	<b>6-7</b>	<b>7-8</b>	<b>8-9</b>	<b>9-10</b>	<b>10-11</b>	<b>11-12</b>	<b>12-13</b>	<b>13-14</b>	<b>14-15</b>	<b>15-16</b>	<b>16-17</b>	<b>17+</b>	
4 -	0		1	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 -	<			1,2	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 -	/			1,2	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 2	/				1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 4	/					1	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2
8 --	0					1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2,3
8 --	<						1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3



8 - -	<				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 - 1)	0				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 - 1)	<				1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	0						1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	<									1,2,3	1,2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	/									1	1	1,2,3	2,3
(8 - 3)	0						1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 - 3)	<									1	1,2,3	2,3	2,3
(8 2 3)	0										1	1,2,3	2,3
(8 2 3)	/											1	1,2,3
(8 - 5)	0										1	1,2,3	1,2,3
(8 - 5)	<											1	1,2,3
8 2 5	/											1	1,2,3
(12 - - 1)	0										1	1,2,3	1,2,3
(12 - - 1)	<												1
<b>Соскок вращение назад</b>		<b>Возраст</b>											
		<b>6-7</b>	<b>7-8</b>	<b>8-9</b>	<b>9-10</b>	<b>10-11</b>	<b>11-12</b>	<b>12-13</b>	<b>13-14</b>	<b>14-15</b>	<b>15-16</b>	<b>16-17</b>	<b>17+</b>
4 -	0	1	1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	<		1,2,	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	/		1,2	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 2	/		1	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 4	/				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2
8 - -	0				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2
8 - -	<					1	1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2
8 - -	/							1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 1 1)	0						1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 1 1)	<							1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 1 1)	/								1	1,2,3	2,3	2,3	2,3





(8 - 1)	<					1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	0									1	1,2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	<										1	1,2,3	2,3
(8 2 1)	/												1
(8 - 3)	0										1	2,3	2,3
(8 - 3)	<												1
(8 2 3)	0												1
(8 2 3)	/												1
(12 - - 1)	0												1
<b>Наскок/подскок вращение назад</b>		<b>Возраст</b>											
		<b>6-7</b>	<b>7-8</b>	<b>8-9</b>	<b>9-10</b>	<b>10-11</b>	<b>11-12</b>	<b>12-13</b>	<b>13-14</b>	<b>14-15</b>	<b>15-16</b>	<b>16-17</b>	<b>17+</b>
4 -	0		1	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 -	<			1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 -	/			1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 2	/				1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2,3
4 4	/					1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2	2	2,3
8 - -	0					1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2,3
8 - -	<								1	1,2,3	2,3	2,3	2,3

Приложение № 8  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

**«Элементы с зоны соскока» (женщины)**

Соскок вращение вперед		Возраст											
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Прыжок в группировке		1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок согнувшись		1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок согнувшись врозь		1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок 180°		1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжок 360°		1	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	О	1	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	<	1	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	/		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 1	О	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 1	<		1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 1	/		1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 3	/			1	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2
4 5	/				1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3

8 - -	0				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
8 - -	<				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 - 1)	0				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 - 1)	<				1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	0								1	1	1,2,3	2,3	2,3
(8 2 1)	<										1	1,2,3	1,2,3
(8 2 1)	/												1
(8 - 3)	0								1	1	1,2,3	2,3	2,3
(8 - 3)	<										1	1,2,3	1,2,3
(8 2 3)	0												1
(8 2 3)	/												1
(12 - - 1)	0												1
<b>Соскок вращение назад</b>		<b>Возраст</b>											
		<b>6-7</b>	<b>7-8</b>	<b>8-9</b>	<b>9-10</b>	<b>10-11</b>	<b>11-12</b>	<b>12-13</b>	<b>13-14</b>	<b>14-15</b>	<b>15-16</b>	<b>16-17</b>	<b>17+</b>
4 -	0	1	1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	<	1	1,2,3	2,3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 -	/	1	1,2	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 2	/	1	1	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2	2	2	2	2	2
4 4	/				1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2	2	2	2
8 - -	0				1	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
8 - -	<					1	1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
8 - -	/							1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3	2,3
(8 1 1)	0							1	1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3
(8 1 1)	<								1	1,2,3	1,2,3	2,3	2,3
(8 1 1)	/									1	1	1,2,3	1,2,3
(8 2 -)	0									1	1	1,2,3	1,2,3
(8 2 -)	<									1	1	1,2,3	1,2,3
(8 2 -)	/									1	1	1,2,3	1,2,3



Приложение № 9  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

Последовательность изучения прыжков на батуте (мужчины)												
Мужчины	Возраст (лет)											
Элемент	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
110-Г	4											
110-С	4											
110-С<	4											
110-4	4											
1401-4	4											
1402-4	2	4										
1403-4	1	4										
1404-4		1	4									
241	4											
243		1	4									
211	4											
2411	4											
2412	1	2	4									
2413		1	4									
2111	4											
2112	1	4										
2113		1	4									
213	2	4										
214-Г	2	4										
214-С	1	4										
2141-Г		1	3	4								
2141-С		1	3	4								
2141-П		1	3	3	4							
2143			1	2	4							
2145				1	2	3	4					
215		1	4									
217-Г			1	2	4							
217-С				1	3	4						
2181-Г			1	2	3	4						
2181-С				1	2	3	4					
2183-Г					1	2	3	4				
2183-С						1	3	4				
2185-Г							1	2	3	4		
2185-С							1	1	2	2	4	
2183-Г 2+1							1	3	4			
2183-С 2+1								1	3	4		
2183-П 2+1									1	3	4	
2185-С 2+3										1	3	4

21(12)1-Г									1	2	3	4
21(12)1-C										1	2	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113	1	4										
313	1	3	4									
314-Г	1	4										
314-C		2	4									
314-Π		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-C				1	2	3	4					
318-Π					1	2	3	4				
3182-Г 1+1					1	2	3	4				
3182-C 1+1						1	2	4				
3184-Г 1+3							1	3	4			
3184-C 1+3								1	2	4		
3186-C 1+5									1	2	3	4
3184-Г 2+2							1	2	4			
3184-Π 2+2								1	3	4		
3186-Π 3+3									1	2	4	
31(12)2-Г 1+1									1	2	3	4
31(12)2-C 1+1										1	2	4
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-C			1	4								
325-Π				4								

3252				1	4							
329						1	4					
332	4											
3321	4											
333	4											

Примечание:

1 – ознакомление и детализированное изучение элемента;

2 – закрепление и совершенствование элемента;

3 – выполнение элемента в «связках»;

4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

Приложение № 10  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на батуте»

Последовательность изучения прыжков на батуте (женщины)												
Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
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	2	3	4
2185-С										1	2	4
2183-Г 2+1							1	2	3	4		
2183-С 2+1								1	2	3	4	
2183-П 2+1										1	3	4



**Примечание:**

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