

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 13» (далее - учреждение) по спортивным дисциплинам «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «акробатическая дорожка», «двойной минитрамп».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России 29.09.2025 г. № 788 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Продолжительность этапа (период)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «акробатическая дорожка», «двойной минитрамп».				
Этап начальной подготовки	2-3	6	до года	8-25
			свыше 1 года	8-20

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	начальная специализация	4-20
			углубленная специализация	4-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	весь период	2-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	1-12

4. Объем Программы:

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

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

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

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до	года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. 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 совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	5
		Наполняемость групп (человек)					
		8-25	8-20	4-20	4-18	2-15	1-12
		1.	Общая физическая подготовка	77	102	104	121
2.	Специальная физическая подготовка	68	85	130	125	165	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	39	51	67	75
4.	Техническая подготовка	63	88	156	216	375	468
5.	Тактическая подготовка	5	6	13	17	23	21
6.	Теоретическая подготовка	3	6	12	17	18	18
7.	Психологическая подготовка	5	6	13	17	17	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	6	6	6	6
9.	Инструкторская практика	2	4	21	23	33	38
10.	Судейская практика	2	4	21	23	33	37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	5	6
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях и семинарах различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил соревнований и терминологии вида спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере 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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых спортивным учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися прыжками на батуте молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся прыжками на батуте молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Гигиена спортсмена. Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте. Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседы)	В течении года	Особенности данных мероприятий подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий этапе начальной подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов (беседа) Формирование критического отношения к допингу (беседа) Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		На учебно-тренировочном этапе юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ	В течении года	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со

	запроса на ТИ» «Система АДАМС»		спортсменами и персоналом спортсменов
--	--------------------------------	--	---------------------------------------

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по прыжкам на батуте.

Спортсмены 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 занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии,

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-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 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 (или) международных официальных спортивных соревнованиях.

11.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее			
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
			не менее	

2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
	Упражнение «складка».		не более	

2.2.	Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	6
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.

Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

В данном разделе программы описаны принципы построения тренировочных занятий, планирования применения тренировочных комплексов упражнений, распределение средств воздействия на организм спортсмена в течение года.

Спортивные дисциплины «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «двойной минитрамп»

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
				До года	До трех лет		Свыше трех лет					
					Весь этап	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3				УТЭ-4
			мальчики/девочки									
1.	Прыжок в группировке	О	П, Р, О, С									
2.	Прыжок согнувшись	<	П, Р, О, С									
3.	Прыжок согнувшись ноги врозь	V	П, Р, О, С									
4.	Прыжок с поворотом на 180°	1	П, Р, О, С									
5.	Прыжок с поворотом на 360°	2	П, Р, О, С									
			мальчики/девочки		юноши/девушки		девушки/юниорки					
6.	Сальто вперед в группировке	(.4 -) О	П, Р, О	О, С	С							
7.	Сальто назад в группировке	(4. -) О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
8.	Сальто вперед согнувшись	(.4 -) <	П, Р, О	О, С	С							
9.	Сальто назад согнувшись	(4. -) <	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
10.	Сальто вперед прямое	(.4 -) /	П, Р, О	О, С	С							
11.	Сальто назад прямое	(4. -) /	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
12.	Сальто вперед с ½ винтом в груп.	(4 1) О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
13.	Сальто вперед с ½ винтом согнувш.	(4 1) <	П, Р, О	О, С	С	С	С	С				
14.	Сальто вперед с ½ винтом	(4 1) /		П, Р, О	О, С	С	С	С				
15.	Сальто вперед с винтом	(.4 2)		П, Р, О	О, С	С						
16.	Сальто назад с винтом	(4. 2)		П, Р, О	О, С	С						
17.	Сальто вперед с 1½ винтами	(4 3)		П, Р, О	О, С	С	С					

18	Сальто назад с 2 винтами	(4 4)		П, Р	Р, О, С	О, С	С	С		
						девушки/юниорки, юноши/юниоры			мужчины	
19	Сальто вперед с 2½ винтами	(4 5)				П, Р	Р, О, С	О, С	С	
20	Сальто назад с 3 винтами	(4 6)				П, Р	Р, О, С	С	С	С
						юноши/юниоры			мужчины	
21	Сальто вперед с 3½ винтами	(4 7)					П, Р	Р, О	О, С	С

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
			До года	До трех лет			Свыше трех лет					
			Весь этап	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
					юноши/девушки		девушки					
22	2 сальто вперед в группировке	(.8 - -) О			П, Р, О	О, С	С					
23	2 сальто вперед согнувшись	(.8 - -) <			П, Р, О	О, С	С					
					юноши/девушки, юниоры/юниорки			юниоры/юниорки, женщины				
24	2 сальто назад в группировке	(8. - -) О			П, Р, О	Р, О, С	О, С	С	С	С	С	
25	2 сальто назад согнувшись	(8. - -) <			П, Р, О	Р, О, С	О, С	С	С	С	С	
26	2 сальто назад прямое	(8. - -) /				П, Р	Р, О, С	О, С	С	С	С	
27	2 сальто вперед в группировке с ½ винтом во втором сальто	(8 - 1) О				П, Р, О	О, С	С	С	С	С	
28	2 сальто вперед в группировке с ½ винтом в первом сальто	(8 1 -) О				П, Р, О	О, С	С	С	С	С	
29	2 сальто вперед согнувшись с ½ винтом во втором сальто	(8 - 1) <				П, Р, О	О, С	С	С	С	С	
30	2 сальто вперед согнувшись с ½ винтом в первом сальто	(8 1 -) <				П, Р, О	О, С	С	С	С	С	
31	2 сальто вперед прямое с ½ винтом во втором сальто	(8 - 1) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
32	2 сальто вперед прямое с ½ винтом в первом сальто	(8 1 -) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
33	2 сальто назад в группировке с винтом (два твиста в группировке)	(8 1 1) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	

34	2 сальто назад согнувшись с винтом (два твиста согнувшись)	(8 1 1) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
35	2 сальто назад прямое с винтом (два твиста прямые)	(8 1 1) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
36	2 сальто назад в группировке с винтом во втором сальто	(8 - 2) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
37	2 сальто назад в группировке с винтом в первом сальто	(8 2 -) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
38	2 сальто назад согнувшись с винтом во втором сальто	(8 - 2) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С
39	2 сальто назад согнувшись с винтом в первом сальто	(8 2 -) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
				До года	До трех лет			Свыше трех лет				
				Весь этап	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4				
					юноши/девушки, юниоры/юниорки					юниоры/юниорки, женщины		
40	2 сальто назад прямое с винтом во втором сальто	(8 - 2) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
41	2 сальто назад прямое с винтом в первом сальто	(8 2 -) /				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
42	2 сальто вперед в группировке с 1½ винтами (винт-полвинта)	(8 2 1) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
43	2 сальто вперед согнувшись с 1½ винтами (винт-полвинта)	(8 2 1) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
44	2 сальто вперед прямое с 1½ винтами (винт-полвинта)	(8 2 1) /					П, Р	Р, О	О, С	С	С	
45	2 сальто вперед в группировке с 1½ винтами (два с полутора)	(8 - 3) О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
46	2 сальто вперед согнувшись с 1½ винтами (два с полутора)	(8 - 3) <				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
							юноши/девушки, юниоры/юниорки			юниоры/юниорки, мужчины/женщины		

47	2 сальто вперёд прямое с 1½ винтами (два с полутора)	(8 - 3) /					П	П, Р	Р, О, С	О, С	С
48	2 сальто назад в группировке с 2 винтами (винт-винт)	(8 2 2) О					П	П, Р, О	О, С	С	С
49	2 сальто назад в группировке с 2 винтами (два твиста с полутора)	(8 1 3) О					П	П, Р, О	О, С	С	С
50	2 сальто назад согнувшись с 2 винтами (два твиста с полутора)	(8 1 3) <					П	П, Р, О	О, С	С	С
51	2 сальто назад согнувшись с 2 винтами (полтора-полвинта)	(8 3 1) <					П	П, Р, О	О, С	С	С
52	2 сальто назад прямое с 2 винтами	(8 2 2) /					П	П, Р, О	О, С	С	С
								юниоры/юниорки, мужчины/женщины			
53	3 сальто назад в группировке	(12 - - -) О							П, Р, О	О, С	С
54	3 сальто назад согнувшись	(12 - - -) <							П, Р, О	О, С	С
55	3 сальто вперёд в группировке с ½	(12 - - 1) О							П, Р, О	О, С	С

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствован ия спортивного мастерства				
			До года		До трех лет		Свыше трех лет					
			Весь этап		УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5			
										юниоры, мужчины		
56	2 сальто вперед в группировке с 2½ винтами (винт-полтора)	(8 2 3) О							П, Р, О	О, С	С	
57	2 сальто вперед согнувшись с 2½ винтами (винт-полтора)	(8 2 3) <							П, Р, О	О, С	С	
58	2 сальто вперед прямое с 2½ винтами (винт-полтора)	(8 2 3) /							П, Р, О	О, С	С	
59	2 сальто вперед в группировке с 2½ винтами во втором сальто	(8 - 5) О							П, Р, О	О, С	С	
60	2 сальто вперед согнувшись с 2½ винтами во втором сальто	(8 - 5) <							П, Р, О	О, С	С	
61	2 сальто назад в группировке с 3 винтами	(8 2 4) О							П, Р, О	О, С	С	
62	2 сальто назад прямое с 3 винтами	(8 2 4) /							П, Р, О	О, С	С	
63	2 сальто назад в группировке с 3 винтами (2 твиста с 2,5 винтами)	(8 1 5) О							П, Р, О	О, С	С	
64	2 сальто согнувшись с 3 винтами (2 твиста с 2,5 винтами)	(8 1 5) <							П, Р, О	О, С	С	
65	2 сальто назад в группировке с 4 винтами	(8 4 4) О								П, Р, О, С	Р, О, С	
66	2 сальто назад прямое с 4 винтами	(8 4 4) /								П, Р, О, С	Р, О, С	
67	3 сальто назад прямое	(12 - - -) /									П, Р, О, С	
68	3 сальто вперед согнувшись с ½ винтом	(12 - - 1) <							П	П, Р, О, С	Р, О, С	
69	3 сальто назад в группировке с винтом в первом сальто	(12 2 - -) О								П, Р, О, С	Р, О, С	
70	3 сальто назад согнувшись с винтом в первом сальто	(12 2 - -) <								П, Р, О, С	Р, О, С	

71	3 сальто назад в группировке с винтом (тройной твист)	(12 1 - 1) О									П, Р, О, С	Р, О, С	
72	3 сальто назад согнувшись с винтом (тройной твист)	(12 1 - 1) <									П, Р, О, С	Р, О, С	
№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенств ования спортивного мастерства			
			До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства			
			ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
										мужчины			
73	3 сальто назад в группировке с 3 винтами	(12 2 2 2) О										П, Р, О, С	
74	4 сальто назад в группировке	(16 -----) О										П, Р, О, С	
75	4 сальто назад согнувшись	(16 -----) <										П, Р, О, С	

Цифровая система записи элементов (описание элемента)

Только цифровая система записи элементов может использоваться на соревнованиях.

- Первая цифра указывает количества сальто, по четвертям (¼)
- Последующие цифры описывают количество поворотов в каждом сальто
- Поза элемента описывается в конце используя 'о' или оставляя пустое место - для группировки; '<' для согнувшись и '/' для прямого

Условные обозначения

- «П» - первое обращение к элементу, пробное исполнение
- «Р» - углублённое разучивание элемента
- «О» - освоение элемента до уровня двигательного навыка
- «С» - совершенствование и выполнение элемента на соревнованиях

Спортивная дисциплина «акробатическая дорожка»

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				До года	До трех лет			Свыше трех лет			
					ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3			УТЭ-4
			мальчики/девочки								
1.	Рондат	(П, Р, О, С	С	С	С	С	С	С	С	
2.	Переворот вперёд	h	П, Р, О, С	С	С						
3.	Фляк	f	П, Р, О, С	С	С	С	С	С	С	С	
4.	Темповое	^	П, Р, О, С	С	С	С	С	С	С	С	
5.	Прыжок с поворотом на 360°	2	П, Р, О, С	С	С						
			мальчики/девочки	юноши/девушки	девушки/юниорки						
6.	Сальто назад	- О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С	С	
7.	Сальто назад	- <	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С		
8.	Сальто назад	- /	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С	С	
9.	Сальто вперед	. - О	П, Р, О	О, С	С	С	С	С			
10.	Сальто вперед	. - <	П, Р, О	О, С	С	С					
11.	Боковое сальто	- О х	П, Р, О	О, С	С						
12.	Боковое сальто	- < х	П, Р, О	О, С	С						
13.	Сальто назад ½ винтом	1. /	П, Р, О	О, С	С	С	С	С			
14.	Сальто вперед с ½ винтом	.1	П	П, Р, О	О, С	С	С	С			
15.	Сальто назад с винтом	2.	П	П, Р, О	О, С	С					
16.	Сальто вперед с 1 винтом	.2		П, Р, О	О, С	С	С	С	С		
17.	Сальто назад с 2 винтами	4.		П, Р, О	О, С	С	С	С	С	С	
18.	Сальто назад с 2 ½ винтами	5.		П, Р	Р, О, С	О, С	С	С	С	С	
					девушки/юниорки, юноши/юниоры					мужчины	
19.	Сальто назад с 3 тремя винтами	6.			П, Р	Р, О, С	О, С	С			
20.	Сальто назад с 3 ½ винтами	7.			П, Р	Р, О, С	С	С	С	С	
21.	Сальто вперед с 1 ½ винтами	.3		П	П, Р	Р, О, С	О, С	С	С	С	
22.	2 сальто назад в группировке	- - О		П	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	
23.	2 сальто вперед в группировке	. - - О		П	П, Р, О	О, С	С	С	С	С	

№ п/п	Элемент	Описание элемента	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
			До года	До трех лет			Свыше трех лет					
			ЭНП до года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5				
					юноши/девушки, юниоры/юниорки					юниоры/юниорки, женщины/мужчины		
24	2 сальто назад	--<				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
25	2 сальто вперед	.--<				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
26	2 сальто боком	--Ох				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
27	2 сальто боком	--<х				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
28	2 сальто с ½ винтом (твист)	1-О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
29	2 сальто с ½ винтом (твист)	1-<				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
30	2 сальто назад с ½ винтом	-1О				П	П, Р	Р, О	О, С	С	С	
31	2 сальто назад с ½ винтом	-1<					П	П, Р	Р, О, С	О, С	С	
32	2 сальто назад с ½ винтом	-1/					П	П, Р, О	О, С	С	С	
33	2 с. вперед с ½ винтом	.-1О					П	П, Р, О	О, С	С	С	
34	2 с. вперед с ½ винтом	.-1<					П	П, Р, О	О, С	С	С	
35	2 с. вперед с ½ винтом	.-1О					П	П, Р, О	О, С	С	С	
36	Винт, заднее	2-О					П	П, Р, О	О, С	С	С	
37	Винт, заднее	2-<						П, Р	Р, О	О, С	С	
38	Винт, заднее	2-/						П, Р	Р, О	О, С	С	
								юниоры, мужчины				
39	Винт, винт	2 2 О						П, Р	Р, О	О, С	С	
40	Винт, винт	2 2 /						П, Р	Р, О	О, С	С	
41	Винт, два винта	2 4 О						П, Р	Р, О	О, С	С	
42	Винт, два винта	2 4 /						П, Р	Р, О	О, С	С	
43	2 винта, 2 винта	4 4 /						П, Р	Р, О	О, С	С	
44	3 сальто назад	---О							П, Р, О	О, С	С	
45	3 сальто назад	---<							П, Р, О	О, С	С	
46	3 сальто назад	---/							П, Р, О	О, С	С	
47	3 сальто с ½ винтом (твист)	1--О								П, Р, О	О, С	
48	3 сальто с ½ винтом (твист)	1--<								П, Р, О	О, С	
49	3 сальто с винтом	2--О								П, Р, О	О, С	
50	3 сальто с винтом	2--<								П, Р, О	О, С	

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до года обучения:	≈ 120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	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 на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе тренировочных занятий	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки на батуте, определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта прыжки на батуте определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации тренировок, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта прыжки на батуте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на батуте» для участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым
для реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут (соревновательный)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Комплект пружин для батута (соревновательные)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (65х75х90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Многофункциональный силовой тренажер	штук	1
8.	Мостик гимнастический	штук	1
9.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
10.	Пояс утяжелительный	штук	4
11.	Сетка для батута (соревновательная)	штук	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	20
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
16.	Утяжелители для ног	комплект	4
17.	Утяжелители для рук	комплект	4
18.	Магнезница для рук	штук	1
19.	Магнезия (упаковка 50 гр)	штук	40

Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
20.	Верхнее покрытие для акробатической дорожки (соревновательная)	штук	1
21.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1
22.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
23.	Зона разбега для акробатической дорожки (1х11 м)	штук	1
24.	Зона приземления для акробатической дорожки	штук	1
25.	Мост гимнастический	штук	1
Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»,			
26.	Двойной минитрамп	комплект	1
27.	Дорожка для разбега (2,5х100х2500 см)	штук	1
28.	Дополнительный мат зоны приземления двойного минитрампа	штук	1
29.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
30.	Комплект пружин для двойного минитрампа спортивного	комплект	2

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

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации Программы

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и профессиональных стандартов.

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Планом-графиком обучения тренерско-преподавательского состава Организации, включающего не только повышение квалификации, но и участие в семинарах, конференциях, электронное обучение или онлайн-курсы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Менхин, А. В. Батут в тренировке гимнаста : метод. разработ. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортив. гимнастике / А. В. Менхин ; РГАФК. – М., 1996. – 27 с.
2. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2015. – 132 с.
3. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. – М. : Физ. культура, 2010. – 36 с.
4. Прыжки на батуте : программа для спец. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИФКиС Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – 104 с.

Статьи:

1. Горбачева, А. Ю. Отражение особенностей современной подготовки спортсменов-тхэквондистов в профильной научной литературе [Электронный ресурс] / А. Ю. Горбачева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : материалы I Всерос. науч.-практ. конф., Москва, 24–25 мая 2017 г. / М-во спорта Рос. Федерации, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под ред.

А. А. Передельского. – М., 2017. – С. 342–353.

2. Бронский, Е. В. Реабилитация последствий двигательного стресса в сложнокоординированных видах спорта [Электронный ресурс] / Е. В. Бронский, В. И. Лебедева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всерос. (с межд. участием) науч.-практ. конф., Казань, 26–27.11.2015 г.

3. Рогожников, М. А. Использование средств батутной подготовки для расширения возможностей применения сложнокоординационных технических действий тхэквондо / М. А. Рогожников, А. Г. Сергеева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 72–74.

4. Сомкин, А. А. Использование батутной дорожки в спортивной гимнастике / А. А. Сомкин // Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию победы в Великой Отечественной войне / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена ; ред. А. Н. Дитяткина, В. И. Силина. – СПб., 2005. – С. 61–63.

5. Хмелевская, И. С. Методика развития специфических координационных способностей прыгунов на батуте на начальном этапе спортивной подготовки [Электронный ресурс] / И. С. Хмелевская, Е. А. Слушкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Екатеринбург, 11 дек. 2015 г. / М-во спорта Рос. Федерации, М-во образования и науки Рос. Федерации, М-во физ. культуры, спорта и молодеж. политики Свердл. обл., Урал. федер. ун-т ; под общ. ред. Н. Б. Серовой ; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. – Екатеринбург, 2016. – С. 414–418. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

6. Щеглова, В. А. Эффективность развития координационных способностей девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике [Электронный ресурс] / В. А. Щеглова, О. А. Новоселова, Е. В. Квашнина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов, [12 апр. 2019 г.] / Урал. гос. ун-т физ. культуры [и др.] ; редкол.: Быков Е. В. [и др.]. – Челябинск, 2019. – С. 218–221. – Режим доступа:

http://www.uralgufk.ru/sites/default/files/news/files/Sbornik_materialov_konferencii_magistrantov_12.04.19_0.pdf

7. М-во спорта Рос. Федерации, М-во по делам молодежи и спорту Респ. Татарстан, Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; редкол.: Ф. Р. Зотова, Н. Х. Давлетова, В. М. Афанасьева. – Казань, 2015. – С. 11–13. – Режим доступа: http://www.sportacadem.ru/files/sbornik_26-27_noyabrya_2015.pdf.

8. Бронский, Е. В. Реализация личностно ориентированного подхода в тренировке юных батутистов / Е. В. Бронский, В. И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 55–57.