



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО



Директор ОГАУ ДО
«СШОР №4
Белгородской области»

О.С. Аушева
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта «Прыжки на батуте»

Тренера-преподавателя Таврилова Т.А.

Этап подготовки НТ

Группа I

Количество человек 20

2023 г.

I. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи спортивной подготовки

1. 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, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

Вид спорта «прыжки на батуте» – это вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр и предусматривающий подготовку, и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформационной опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта
- приобретение знаний об особенностях вида спорта прыжки на батуте, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях прыжками на батуте и санитарно - гигиенические требования, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности ЖТ - I года спортивной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на батуте»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на батуте»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «прыжки на батуте»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1 Годовой план спортивной подготовки.

Учебный план для групп ЖТ - I года составлен на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в группе ЖТ - I года - 3 раз в неделю по 1ч.30мин (4.5 ч.));

Тематическое планирование на учебный год для группы

МТТ - 1

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	2	январь-декабрь
	- история возникновения вида спорта и его развитие		
	- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		
	- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		
	- закаливание организма,		
	- режим дня и питание обучающихся		
	- техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь		
2.	Общая физическая подготовка:	61	январь-декабрь
	- строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки		
	- ОРУ		
	- спортивные и подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики		
3.	Специальная физическая подготовка:	59.5	январь-декабрь
	- упражнения связанные с развитием и поддержанием гибкости, скоростно-силовых качеств, балансирования (шпагаты, мосты, курбеты, рондаты, кувырки, перевороты, стойки, равновесия и др.)		
	- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища		
	- упражнения для формирования чувства ритма		
	- упражнения максимальной, статической и взрывной силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания		
4.	Техническая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика:	62	январь-декабрь
	- акробатические упражнения, хореография, перемещения по батуту и дорожке		
	- создание и совершенствование целостных прыжков комбинаций		
	- техника выполнения основных прыжков на батуте и акробатической дорожке		
5.	Участие в соревнованиях	6	январь-декабрь
	Приемные и переводные нормативы		
	- участие в контрольных соревнованиях (внутри группы)		
	- участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)		
	- участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры)		
- участие в сдаче приемных и переводных нормативов			
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	16.5	январь-декабрь
	- восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)		
	- тестирование и контроль		

Краткое содержание программного материала на учебный год для группы

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p align="center"><i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.</p> <p>Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.</p> <p>Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.</p> <p>Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.</p> <p>Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.</p> <p>Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).</p> <p><i>Упражнения без предметов.</i> Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.</p> <p><i>Наклоны с поворотами:</i> наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе. Поднятие туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднятие ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).</p> <p><i>Для ног:</i> сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).</p>
СФП	<p>Упражнения для развития: координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на расслабление; - упражнения на быстроту реакции; - упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- исполнение хореографических комбинаций характерных танцев;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Гибкости:

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн.

Выносливость:

- бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

Прыгучесть:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
 - отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - полетной фазы – прыжковых поз.
 - прыжки в глубину.
 - упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.
 - упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

Быстрота: Упражнения, требующие быстрой реакции:

- а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора – что сделать?
- упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и др.;
 - движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, малые круги, мельницы, жонглирование.

Сила:

- 1.Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
 - б) предельное количество – «до отказа».
- 2.Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время.
- 3.Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.
- 4.Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

**Техническая
подготовка:**

Программа III
юн. разрядов

Перекаты

Подготовительные упр.

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).
 2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).
 3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.
- Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Мосты

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

Исполнение.

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.
 2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.
- В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.
3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.
 4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

Кувырок вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекаты в группировке до упора присев.

Переворот боком (колесо)

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Упражнения на минитрампе (ДМТ):

- ходьба по сетке – соскок в зону приземления; соскок с группировкой;
- соскок прогнувшись; прыжок на сетке с первой зоны во вторую;
- прыжок с первой зоны во вторую - соскок в зону приземления;
- прыжок в группировке – соскок в зону приземления; прыжок согнувшись – соскок в зону приземления;
- прыжок с первой зоны во вторую в группировке – соскок в зону приземления;
- прыжок с первой зоны во вторую согнувшись – соскок в зону приземления;
- прыжки в группировке;
- прыжки с вращениями 180° градусов; 360°.
- разновидности связок элементов и комбинации по разрядам.

Упражнения на батуте:

- ознакомительная ходьба по периметру сетки, подскоки (одиночные)
- подскоки (серийные – 5-10 раз), подскоки с ноги на ногу
- подскоки в остановку (обучение амортизации);
- разновидности прыжков с подключением работы рук;
- прыжки прогнувшись; прыжки в группировке; прыжки согнувшись;
- прогнувшись;
- прыжки с поворотом (90°, 180°, 360°, 720°).
- разновидности связок, элементов и комбинации по разрядам.

Техническая подготовка

На приведенных ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности освоения прыжков на батуте для определенного возраста обучающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды освоения отдельных элементов, как для юношей, так и для девушек.

Юноши	Возраст (лет)	
	7	7-8
Элемент		
110-Г	1	2
110-С	1	2
110-С<	1	2
110-4	1	2
1101-104	1	2
140-4	1	2
1401-1 1402-1	1	2

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

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

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперед, 3 - прыжок с вращением назад;

- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 - из седа;

- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);

- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

Прыжки на двойном минитрампе

Тренировочный материал для юношей. Элементы в соответствии с описанием выше таблицами и возрастом. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Подскок	Соскок	Возраст (лет)	
		7	7-8
Прыжок в группировке		2	3
	Прыжок в группировке	2	4
Прыжок согнувшись		2	3
	Прыжок согнувшись	2	4
Прыжок ноги врозь		2	3
	Прыжок ноги врозь	2	4

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

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

лет подготовки.

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.	Челночный бег 3*10	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
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	
3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

1. Подбородок выше линии перекладины, ноги не сгибать.
2. До касания или пересечения носками вертикальной линии.
3. Тело прямое, плечо до линии, руки разгибать полностью.
4. Ноги, руки прямые, касание руками области стоп.
5. Ноги касаются опоры одновременно.
6. Ноги касаются опоры одновременно.
7. Длина прыжка по последнему касанию тела.
8. Нельзя: выходить за зону, переступать ногами, касаться опоры любой частью тела кроме стоп.
9. Нельзя: выполнять сальто в темпе.
10. Касание прямых ног грудью и подбородком, руки вперед.
11. Ноги прямые на протяжении упражнения, выход в стойку на прямые руки.
12. Ноги прямые на протяжении упражнения.
13. Ноги вместе, руками не помогать при вставании.
14. Ноги вместе, руками не помогать при вставании.
15. Ноги и руки прямые, отскок руки вверх.
16. Тело прямое, ноги не сгибать, фиксация 3''.
17. Ноги прямые, фиксация 3''.
18. Руки прямые, плечи на уровне кистей.
19. Ноги прямые, пятки не отрывать, корпус поднимать до вертикального положения.
20. Ноги и руки прямые, пятки вместе, бедро поднять над опорой.
21. Ноги прямые, плечи развернуты.

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя, как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 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, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями или индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами). 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. 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 на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.