

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Восток»

*Будунов*

А.Н. Будун

15.06.

2023



## 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» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в МБУ ДО СШ «Восток» Арсеньевского городского округа с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878.

### Характеристика вида спорта «прыжки на батуте»

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 сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте» определяются МБУ ДО СШ «Восток», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

### Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп - командные соревнования	021	006	1	8	1	1	Я
индивидуальные прыжки	021	001	1	6	1	1	Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
синхронные прыжки	021	002	1	8	1	1	Я

#### 1.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте»

Индивидуальные прыжки - дисциплина, характеризующаяся высокими непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.

Данная дисциплина демонстрирует разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них.

Выполнение прыжков осуществляется с хорошей координацией, позами тела, техникой и с сохранением высоты прыжков. Индивидуальные прыжки представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении.

Спортивные соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные спортивные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов, не повторяющемся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, состоящие лишь из одного произвольного упражнения.

Индивидуальные прыжки - командные соревнования.

Команда состоит минимум из трех гимнастов и максимум из 4 гимнастов (мужские и женские спортивные соревнования).

Каждый член команды выполняет два упражнения в предварительных спортивных соревнованиях и одно произвольное упражнение в финале.

Оценкой команды за каждый этап является сумма трех наивысших оценок, полученных членами команды за каждый этап.

**Синхронные прыжки.**

Проводятся между синхронными парами, состоящими из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские пары соревнуются отдельно). Спортсмен имеет право выступать только в одной синхронной паре.

Спортивные соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных спортивных соревнованиях и одного произвольного упражнения в финальных спортивных соревнованиях.

Партнеры выполняют одни и те же одинаковые элементы в одно и то же время (опережение своего партнера более чем на половину элемента не допустимо), начинают упражнение стоя лицом в одну сторону.

В данной дисциплине не требуется выполнение поворотов по винтовому вращению, в одну сторону.

## **1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «прыжки на батуте» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	7
		свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	8
		свыше трех лет обучения	11
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	13
		свыше одного года обучения:	14
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения	16

## 2.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Количество спортивных соревнований отделения прыжков на батуте МБУ СШ ДО «Восток» устанавливается в соответствии с единым календарным планом школьных, городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ ДО СШ «Восток».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица № 3

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

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	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	1	1

### 2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 4

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	выше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на батуте» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ «Восток» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО СШ «Восток», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ «Восток» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется тренерами-преподавателями в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 программы.

## **2.5. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год тренерами-преподавателями по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ СШ «Восток» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложение № 3 к ФССП.

## **2.6. Режим учебно-тренировочного процесса (расписание)**

Режим учебно-тренировочного процесса (расписание) в отделении прыжков на батуте составляется МБУ ДО СШ «Восток» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности зала акробатики МБУ ДО СШ «Восток» и включает в себя:

- наименование вида спорта;
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ «Восток» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- 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.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ответственным МБУ ДО СШ «Восток» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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 должностными обязанностями и (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.

## **2.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки на батуте».

МБУ ДО СШ «Восток» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **2.10. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров. Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований. Задача инструкторской практики - научить занимающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

## **III. Система контроля**

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

2. 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).

3. 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.

4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Восток». Аттестация проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Восток» в отделении прыжков на батуте.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 2 .

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

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на батуте», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

4.1. 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на батуте» не ниже всероссийского уровня.

4.2. 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».

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

##### **5.1. Требования к кадровому составу:**

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), профессиональным стандартом «Специалист по

обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

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.

5.2. 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП).

5.3. Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ «Восток» - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 3.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2		3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется тренером-преподавателем самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	117-147	147-167	147-207	225-240	238-288	259-355
	Общая физическая подготовка	88-94	93-102	46-65	68-73	73-86	74-101
	Специальная физическая подготовка	29-53	54-65	101-142	157-167	165-202	185-254
2.	Техническая подготовка	76-101	97-149	231-309	363-395	389-448	400-550
3.	Тактическая подготовка	3-4	4-5	9-12	14-22	22-27	15-20
4.	Психологическая подготовка	3-4	4-5	8-12	14-15	15-18	15-20

5.	Теоретическая подготовка	3-4	4-5	8-12	14-22	22-27	22-30
6.	Аттестация	4-6	6-6	8-10	11-12	14-18	18-20
7.	Соревновательная деятельность	6-8	9-22	54-91	111-142	153-187	200-239
8.	Инструкторская практика	7-12	13-18	11-15	17-19	31-37	37-50
9.	Судейская практика	7-11	13-18	11-15	17-19	41-62	125-166
10.	Восстановительные мероприятия	6-11	13-17	30-39	40-42	42-48	48-52
11.	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая тренером-преподавателем							
12.	Самоподготовка	—	—	—	—	65-78	99-150
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МБУ ДО СШ «Восток» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром (кабинетом) по всем видам исследования
3.	Собеседования	Экспертная оценка тренера-преподавателя	Проводится при зачислении в группы
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются МБУ ДО СШ «Восток» самостоятельно	



### Перечень информационного обеспечения

1. Менхин, А. В. Батут в тренировке гимнаста : метод, разраб. 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. учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИ ФКиС Республики 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 междунар. участием) науч.-практ. конф., Казань, 26-27 нояб. 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. Дитятина, 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.ural\\_gufk.ru/sites/default/files/news/files/Sbornikmaterialovkonferenciimagistrantov\\_12.04.19\\_0.pdf](http://www.ural_gufk.ru/sites/default/files/news/files/Sbornikmaterialovkonferenciimagistrantov_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\\_novabrya\\_2015.pdf](http://www.sportacadem.ru/files/sbornik_26-27_novabrya_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.

Пользователь: Будунов Александр Николаевич, Директор

Сертификат: 00efe2e1dd173679eb606c6c02c5378cd1

Выдан: Казначейство России

Период действия сертификата: с 15.12.2022 по 09.03.2024