

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №2**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«Прыжки на батуте и двойном мини-трампе»**

Срок реализации Программы –2 года

Программа рассчитана на детей 6-8 лет

г. Н.Новгород  
2017г.

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Учебный план программы

Содержание программы

Методическое обеспечение программы

Система контроля и зачетные требования

Информационное обеспечение программы

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по сложно-координационным видам спорта (прыжки на батуте и двойном мини-трампе) составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность организаций дополнительного образования:

Федеральный закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в прыжках на батуте и двойном мини-трампе. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься прыжками на батуте и двойном мини-трампе. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

**Прыжки на батуте** – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серий высоких сложно координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

**Новизна** данной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки учащихся, их морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность** программы в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Прыжкам на батуте как акробатическому виду спорта принадлежит одна из ведущих ролей в укреплении здоровья. Его значение обусловлено эффективностью воздействия на организм учащихся, доступностью и разнообразием средств.

Прыжки на батуте имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность учащихся к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой

является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по прыжкам на батуте и двойном мини-трампе направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость). Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость учащихся.

### **Цели программы:**

- 1) Гармоничное развитие учащихся, всесторонне совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.
- 2) Отбор наиболее перспективных учащихся для дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

### **Основные задачи программы:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям прыжками на батуте и двойном мини-трампе;
- укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- обучение основам техники акробатических элементов и упражнений;
- обучение основам техники прыжков на батуте и двойном мини-трампе;
- подготовка перспективных учащихся для перевода в группы предпрофессиональной и спортивной подготовки.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план. Годовой учебный план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки.

Продолжительность учебного года 46 недель.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Продолжительность одного занятия – не более 2-х академических часов.

Срок реализации программы – 2 года.

### *Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

<b>Этапный норматив</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>
<b>Год подготовки</b>	<b>1-й, 2-й</b>
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год (46 недель)	276
Общее количество тренировок в год	138

### *Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки*

<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>
<b>Год подготовки</b>	<b>1-2-й</b>
Физическая подготовка (общая и специальная) (%)	80
Техническая подготовка (%)	7
Хореография или акробатика (%)	10
Теоретическая подготовка (%)	3

**Распределение учебных часов  
в спортивно-оздоровительных группах  
(6 час)**

Разделы подготовки	Месяцы											Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6(7)	8(6)	
	46 недель											
Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1	9
Физическая подготовка (общая и специальная)	22	22	22	22	9	22	22	22	22	9	22	216
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	30
Хореография, акробатика	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21
<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>276</b>

**Условия комплектования учебных групп**

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Режим работы в неделю
Спортивно-оздоровительный	6-8	10-25	6 часов

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

Основными формами реализации данной Программы являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Хореографическая подготовка
4. Техническая подготовка

В конце каждого учебного года проводится тестирование для определения уровня подготовки.

Предполагаемыми результатами выполнения Программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – два года) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

#### ***1. Физическая культура и спорт в России.***

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и

содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте - вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте в России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## ***2. Краткий обзор развития прыжков на батуте.***

Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, городе.

## ***3. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.***

Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте и двойном мини-трампе различным категориям учащихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

## ***4. Гигиена, режим и питание спортсмена.***

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.



Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

### **5. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.**

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития учащихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины.

### **6. Физическая подготовка прыгунов на батуте.**

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей учащихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Сила и методика ее развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

### **7. Техническая подготовка прыгунов.**

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Техника выполнения основных прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

### **8. Воспитание личности.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

### **9. Терминология в прыжках на батуте.**

Значение и роль терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

### **10. Оборудование и инвентарь для занятий.**

Гимнастические залы: комплексные и специализированные.

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий прыжками на батуте.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования для занятий. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

## **Физическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп учащихся и распределяется тренером с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

### **1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся.

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения прыжковых комбинаций на батуте и двойном мини-трампе.

### **Упражнения для развития специальных физических качеств:**

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

### **Специальная двигательная подготовка:**

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### **Специальная прыжковая подготовка:**

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

- *Прыжки на акробатической дорожке*

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°; с места и с разбега, на батуте, двойном мини-трампе. *Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)*

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

### **Хореографическая подготовка**

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

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую – назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1, 2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе

согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Танцевальный шаг: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом.

## **Техническая подготовка**

### ***Прыжки на батуте***

Знакомство со снарядом (батут).

Прыжки без вращений:

- качи - руки на поясе, руки вверх, с полным движением рук;
- остановка на сетке по команде;
- прыжки с поворотом на 180°;
- прыжки «в группировке», «согнувшись», «согнувшись ноги врозь».

Прыжки с вращением вперед. Прыжки с поворотом на 180° и 360° градусов. Прыжки из седа. Прыжки с вращением вперед из седа. Прыжки с вращением вперед с ног. Прыжки с вращением вперед со спины. Прыжки с вращением вперед в группировке. Прыжки с вращением вперед согнувшись. Прыжки с вращением назад. Прыжки с вращением назад в группировке. Прыжки с вращением назад согнувшись.

Рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов.

### ***Прыжки на двойном мини-трампе***

Знакомство со снарядом (двойной мини-трамп).

Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с вращением рук вперед. Прыжки с поворотом на 180° и 360° . Прыжки с разбега. Разбег – наскок – подскок прыжок в группировке – соскок согнувшись ноги врозь, вместе. Разбег – наскок – подскок прыжок согнувшись ноги врозь – соскок прыжок с поворотом на 180°. Сальто вперед в группировке, согнувшись. То же с поворотом на 180°, 360°, 540°. Разбег – наскок – подскок в группировке – соскок сальто вперед в группировке. Разбег – наскок – подскок – соскок сальто вперед согнувшись. Разбег – наскок – сальто вперед в группировке, согнувшись – соскок сальто вперед в группировке, согнувшись. Разбег – наскок – сальто назад в группировке – соскок сальто вперед в группировке.

Рекомендуется составлять учебные комбинации и «связки» из предложенных элементов.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Учебные группы комплектуются с учетом физической и технической подготовленности, возраста, пола и выполнения контрольных нормативов.

При проведении учебно-тренировочных занятий, должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

В течение учебного года необходимо решать задачи воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов на батуте являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, участия и проведения общественных мероприятий. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить учащегося к предстоящей трудовой деятельности.

Учебный материал учебно-тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.



Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся. Например, в группах учащихся 7-8 лет необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке учащихся 9-10 лет следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале, на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности учащихся.

В занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей

работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы по каждой предметной области и дальнейший перевод учащихся на следующий год, этап подготовки. Учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

- **теоретическая подготовка** – беседа в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

### Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

- **физическая подготовка** – выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП, набрать сумму баллов за 8 упражнений;

### Контрольные нормативы по ОФП и СФП

тесты	«5» баллов		«4»		«3»		«2»		«1»		Методические указания
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
Челночный бег, сек	13,0	14,0	13,5	14,5	14,0	15,0	14,5	15,5	15,0	16,0	На скорость от одной точки к другой
Подъем прямых ног до виса углом; до касания над головой	15	15	10	10	8	8	5	5	1	1	Ноги прямые, руки прямые, голова взята на грудь
Отжимание, девочки руки на скамейку	10	8	9	7	8	6	7	5	3	3	Руки сгибаются вдоль туловища, туловище прямое, касаться грудью пола
Прыжок в длину с места	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105	Ногр на ширине плеч, толчком двумя ногами, с замахом рук

«щучки» ноги вместе за 15 сек	9	8	8	6	6	5	5	4	4	2	Ноги прямые, плоска вместе, спина
Мост	Мост наклоном назад, руки перпендику лярно опоре, ноги прямые		То-же, ноги слегка согнуты		Руки отклонены от вертикали до 60*, ноги немного согнуты		Ноги согнуты руки отклонены от вертикали на 45*		Ноги сильно согнуты руки отклонен ы от вертикали на 45*		Мост из ИП «стоя» наклоном назад, руки перпендикулярно опоре, прямые в локтях, ноги прямые в коленях. Расстояние 30-40 см от пяток до ладоний.
Наклон из положени я стоя «складка»	Туловище и подбородок касаются ног, без удержания руками		То-же с удержанием руками		Касание ног грудью кисти на полу		Касание ладонями пола, грудь не касается ног		Касание головой согнутых ног		Туловище и подбородок касаются ног, ноги прямые, пятки вместе, без удержания руками
10 «качей» на батуте (сек)	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14,0	13,0	Выполняется на время, ноги прямые, носки оттянуты, руками круговые движения, руки прямые

Набрать за 8 упражнений - 24 балла – «сдано», 23 и меньше - «не сдано»  
- **техническая подготовка** – в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются учащиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;  
- **хореография** – освоившими программу по акробатике и хореографии считаются учащиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1, переворот - 1) по выбору тренера-преподавателя.

Учащиеся, по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, но не менее чем через 1 год обучения по общеразвивающей программе.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
2. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.: СПбГАФК, 1996 – 47 с.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
7. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией В. М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
9. Данилов К.Ю. О классификации упражнений на батуте// Теория и практика физической культуры, 1963, № 8.
10. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
11. Данилов К.Ю. Роль упражнений на батуте//Теория и практика физической культуры, 1971, № 1.
12. Данилов К.Ю., Николаев Ю.В. Упражнения на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 96 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
14. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008, №2. – С.16-20.
15. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М.: Советская Россия, 1987.
16. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – М.: Медицина, 1971. – 80 с.
17. Курьсь В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
19. Медицинский справочник тренера. Составитель В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
22. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
23. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.
24. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
25. Психология. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
27. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
28. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Официальный Федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>