

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ  
МО Тимашевский район  
протокол № 1  
от «26» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ  
МО Тимашевский район  
  
\_\_\_\_\_ А.П. Покотило  
Приказ № 96-О  
от «26» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта**

по виду спорта

**«Прыжки на батуте»**

Уровень базовый и углублённый

Срок реализации 8 лет

**Составители программы:**  
**Минасян Артур Максимович** –  
отделения прыжков на батуте  
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;  
**Прокопова Светлана Михайловна**-.  
тренер-преподаватель  
отделения прыжков на батуте  
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

1.2. Характеристика вида спорта.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

- минимальное количество детей в группах;

- срок обучения

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

2.2. План учебного процесса

2.3. Расписание учебных занятий

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.2. Рабочие программы по предметным областям

3.3. Объёмы учебных нагрузок

3.4. Методические материалы

3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

### 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (порядок и формы текущего контроля. формы аттестации) и зачётные требования:

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения учебной программы

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом).

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

## 6.2. Перечень интернет-ресурсов

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Прыжки на батуте» (далее – программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы муниципального образования Тимашевский район (далее-Учреждение) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 15.11.2018г. №939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

Программа разработана с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по прыжкам на батуте, Единой всероссийской спортивной классификацией,

- возрастных, психофизических индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся,

- специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Прыжки на батуте» на всех уровнях сложности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «Прыжки на батуте», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Прыжки на батуте»;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## **1.2. Характеристика вида спорта «Прыжки на батуте»**

**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 серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для тренировки вестибулярного аппарата.

После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов.

Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов. Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году, а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году. В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр. Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- индивидуальные прыжки на батуте;

- прыжки на акробатической дорожке;

- синхронные прыжки;

- прыжки на двойном мини-трампе.

**Индивидуальные прыжки на батуте** представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Требования к выступлению:

- акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков;

- элементы должны быть разнообразными;

- упражнения должно выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.

**Прыжки на акробатической дорожке** — выполнение быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

**Синхронные прыжки** выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

**Двойной миниграмп** – одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего выполнения элемента на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

### 1.3. Минимальный возраст, минимальное количество детей в группах, срок обучения

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены дети от 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической подготовки

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

Таблица перехода на уровни образовательной программы

Уровни сложности							
Базовый уровень						Углублённый уровень	
НП-1- Б-1	НП-2 – Б-2	НП-3 – Б-3	ТЭ – 1 Б-4	ТЭ-2 – Б-5	ТЭ-3 – Б-6	ТЭ-4 У-1	ТЭ-5 У-2

Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, минимальное количество обучающихся в группах представлены в таблице 1.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	5	5	6
Общее количество часов в год	264	352	440	528	616
Общее количество занятий в год	132	176	220	220	252
Продолжительность одного занятия	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	Не > 3 час.	Не > 3 час

Количество занимающихся в группе	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 10 чел.	Не менее 7 чел.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по хореографии, тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, педагоги-психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

##### **Обязательные предметные области:**

##### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

##### **Базовый уровень**

- знание истории развития вида спорта «прыжки на батуте»;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### **Углубленный уровень**

- знание истории развития вида спорта «прыжки на батуте»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по прыжкам на батуте, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков;
- знание основ спортивного питания.

### **«Общая физическая подготовка»**

#### **Базовый уровень**

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Освоение комплексов обще-подготовительных и общеразвивающих физических упражнений;
- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

### **«Общая и специальная физическая подготовка»**

#### **Углубленный уровень:**

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по художественной гимнастике;
- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий прыжками на батуте.

### **«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка).**

#### **Базовый уровень:**

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «прыжки на батуте»;
- Овладение основами техники акробатических элементов на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов;

-Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки по виду спорта «прыжки на батуте»;

- Знание требований техники безопасности при занятиях прыжками на батуте;

-Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- Знание основ судейства соревнований по виду спорта «прыжки на батуте»;

-Выполнение спортивных разрядов, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией Российской Федерации в соответствии возраста на официальных соревнованиях:

- третий юношеский спортивный разряд,
- второй юношеский спортивный разряд,
- первый юношеский спортивный разряд,
- третий спортивный разряд.

**Углубленный уровень:**

- Обучение и совершенствование техники и тактики;

Овладение основами техники акробатических элементов на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

- Освоение комплексов специальных физических упражнений;

-Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;

- Формирование мотиваций к занятиям прыжками на батуте;

- Знание официальных правил соревнований и правил судейства по прыжкам на батуте;

- Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

-Выполнение спортивных разрядов, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией Российской Федерации в соответствии возраста на официальных соревнованиях:

- второй спортивный разряд,
- первый спортивный разряд,
- кандидат в Мастера спорта.

**«Основы профессионального самоопределения»**

**Углубленный уровень:**



- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе;
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессию;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

### **Вариативные предметные области:**

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

##### **Базовый и углубленный уровень:**

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;
- Умение развивать физические качества, необходимые для занятий прыжками на батуте средствами другими видами спорта и подвижных игр;
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **«Специальные навыки»**

##### **Базовый и углубленный уровень:**

- Умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в прыжках на батуте;
- Умение выполнять акробатические связки соревновательных упражнениях;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Умение овладеть техникой страховки и самостраховки.

#### **«Хореографическая подготовка»**

##### **Базовый и углубленный уровень:**

- Умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в прыжках на батуте;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

#### **«Судейская подготовка»**

##### **Углубленный уровень:**

- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- Знание этики поведения спортивных судей;
- Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по прыжкам на батуте.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 44 недели в учебном году.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса, последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области в Учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график (приложение 1);

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно - гигиенических норм (приложение 2).

### **Учебный план в Учреждении рассчитан на 44 недели в год**

Показатель учебной нагрузки	Общеразвивающая программа			Предпрофессиональная программа				
	Уровни			Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	Ознакомитель.	Базовый	Углублён.	1 - 2 года	3 - 4 года	5 - 6 года	1 - 2 года	3 - 4 года
Количество часов в неделю	4	4-6	6	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Количество занятий в неделю	2	2-3	3	2 - 3	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	176	176-264	264	176- 264	264 - 352	352-440	440-528	528 - 616
Общее количество занятий в год	88	132	132	126 – 132	132 - 176	176- 220	220	220 - 264
Продолжительность одного занятия	2 часа	2 часа	2-3 часа	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	Не > 3 час.	Не > 3 час
Количество занимающихся в группе				Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 10 чел.	Не менее 5 чел.

#### **Примечание:**

1) самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

2) при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**



13	Основы профессионального самоопределения							*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

## **Теоретическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

### ***1. История развития прыжков на батуте***

История мирового развития. Современная история развития

(Всероссийская федерация прыжков на батуте, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды Российской Федерации). История развития прыжков на батуте в Краснодарском крае.

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

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация прыжков на батуте в России, ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

### ***3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта***

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

### ***4. Начальные навыки гигиены***

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 плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

### ***5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни***

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной гимнастикой. Режим дня батутиста. Режим дня во время соревнований.

Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания батутистов.

Основные принципы и формы специализированного питания батутистов. Принципы и особенности базового питания спортсменов. Энергетическая диетология при подготовке батутистов. Биологически активные пищевые добавки. Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания батутистов.

Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

## **6. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни**

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.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура 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.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях и Олимпийских играх современности.

## **7. Этические вопросы спорта**

Этика в виде спорта «Прыжки на батуте». Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Что такое допинг и допинг - контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

## **8. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)**

Основные требования к присвоению разрядов в прыжках на батуте.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма батутистов при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма батутиста.

## **9. Основы профессионального самоопределения**

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. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

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

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

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 занимающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

### ***11. Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте***

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов.

Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

### ***12. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте***

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка.

Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные

факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

### ***13. 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 спортсменов.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

### ***14. Техническая подготовка прыгунов на батуте***

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства прыгунов на батуте: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения по батуту и дорожке.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад.

Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением. Особенности техники при выполнении элементов толчком с ног, спины, седа и живота.

Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.

Техника выполнения основных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

### ***15. Психологическая подготовка и воспитание личности***

Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

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



Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

### ***16. Планирование спортивной тренировки***

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели.

Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха.

Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

### ***17. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований***

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведения соревнований.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

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

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе

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

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой и прыжками на батуте.

Расположение снарядов в зале.

Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка.

Батут. Подвесные системы и лонжи.

Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

➤ **Программа по предметной области «Вид спорта»  
(для базового и углубленного уровней сложности)**

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»*

№ п/п	Разделы программы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

➤ **Программа предметной области «Общая физическая подготовка»  
(Базовый уровень сложности)**

**Комплексы общеразвивающих упражнений**, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

**Спортивные и подвижные игры**, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**Циклические упражнения**, направленные на развитие выносливости.

**Кроссовая подготовка**, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

**Выносливость** - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут)

физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

**Координационные способности** (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

#### **Основные задачи ОФП:**

- Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта
- Приобрести и повысить общую выносливость.
- Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
- Улучшить подвижность в суставах.
- Увеличить ловкость и координацию движений.

Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

#### **Строевые упражнения**

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперёд, 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 разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа;

-в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

**Для шеи и туловища:** наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

**Круговые движения туловищем:** в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в стороны, в перед 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, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног 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 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения вдвоем:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

### **Упражнения с предметами**

**С набивными мячами (вес 1-3 кг):** поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты,

круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

**С гантелями (вес 0,5-1 кг):** из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах

**Гимнастическая скамейка:** в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Гимнастическая стенка:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **Упражнения из других видов спорта**

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 -20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Прыжки в высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»**

№ п/ п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

➤ **Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень сложности)**

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала**

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень	
		7 год	8 год
		час	час

1	Общеразвивающие и обще-подготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	*	*
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*
4	Психологическая подготовка	*	*
5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*
6	Упражнения специальной гибкости	*	*
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»  
**Общеразвивающие упражнения (ОРУ),**

направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Задачи СФП-1:**

- Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
- Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
- Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- Приобрести необходимую гибкость.
- Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

#### **Задачи СФП-2:**

- Моделирование соревновательной деятельности.
- Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).
- Упражнения для развития амплитуды и гибкости
- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.





3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

***Задачи технической подготовки:***

Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.

Создать двигательное представление об изучаемой технике.

Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

Приобрести навыки спортивной техники.

Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Овладеть расслаблением.

Увеличить частоту движений и их амплитуду.

Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

Использовать упругость мышц.

Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.

Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения

➤ **Программа предметной области**  
**«Основы профессионального самоопределения»**  
**(для углубленного уровня сложности программы)**

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.

- Проведение учебно-тренировочных занятий.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

№ n/n	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		7 год	8 год
1	Разработка конспекта-занятий	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*
3	Анализ тренировочного занятия	*	*
4	Проектная деятельность	*	*
	<b>Итого</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами базового уровня;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству;
- уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

**➤ Предметная область «Хореография и акробатика»  
(для базового уровня сложности программы)**

**Акробатические упражнения**

Акробатика - одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

**Разучивание акробатических элементов:**

- кувырки вперёд, назад, в сторону,

- колесо,
- рондат,
- переворот вперед, переворот назад,
- связки акробатических элементов и элементов сложности, стойки на руках (упражнения в стойке на руках отжимания, отталкивания, перемещения).

### **Хореография**

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

#### ***Урок хореографии может включать:***

«Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

«Демиплие» (полуприсед) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами.

«Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

«Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях.

«Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.

«Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).

#### **Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Хореография и акробатика» (для базового уровня сложности программы)**

№ п/п	Содержание программы	Базовый уровень сложности					
		1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	Средства музыкальной выразительности.	*	*	*	*	*	*
<b>2</b>	Комплексы специальных хореографических упражнений	*	*	*	*	*	*
<b>3</b>	Комплексы специальных акробатических упражнений	*	*	*	*	*	*
<b>4</b>	Техника безопасности при занятиях акробатикой	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>84</b>	<b>84</b>

#### **➤ Программа предметной области «Судейская подготовка» ( для углубленного уровня сложности программы)**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно

учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);

- уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал.

С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый учащийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит учащихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный

разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках и 6 человек - в синхронных прыжках, которыми руководит арбитр;

- руководит работой всех судейских бригад главная судейскую коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь)

- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

- мелкие сбавки – 0,1 балла;

- значительные - сбавка 0,2 балла;

- грубые - сбавка 0,3 балла;

- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавки 0,5 балла;

- или невыполнения.

Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по прыжкам на батуте.

***Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»***

<b>№ п/п</b>	<b>Тематические разделы</b>	<b>Углубленный уровень сложности</b>	
<b>1</b>	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*
<b>2</b>	Правила соревнований	*	*
<b>3</b>	Судейство соревнований (помощник судьи)	*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

➤ **Программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися.

В прыжках на батуте, особенно на первых годах обучения широко используются подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча и др.).

Эти двигательные действия мотивированы её сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

***С обучающимися базового уровня*** подвижные игры можно применять:

1) в плане непосредственного содействия решению специальных задач подготовки;

2) для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

Соответственно первой задаче проведение игр может содействовать выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетаний, помогать наиболее правильному применению усвоенных приемов при целостном выполнении изучаемых упражнений.

Использование подвижных игр соответственно второй задаче по преимуществу помогает повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся, что оказывает благоприятное влияние на результаты их специальной подготовки. Следует иметь в виду, что при проведении многих игр могут, в той или иной мере разрешаться одновременно две задачи.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых в прыжках на батуте, помогает тренеру-преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения.

Игра может быть использована как средство для развития внимания, музыкальности, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования.

Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

Занятия подвижными играми, при должной их организации, приобретают большое значение не только для укрепления здоровья, но и разностороннего физического развития обучающихся.

Широки возможности использования игр для закрепления и совершенствования приобретенных различных двигательных навыков.

Путем игры разрешаются и воспитательные задачи, формируются и укрепляются дружеские, товарищеские отношения; вырабатываются упорство к достижению намеченной цели; проявляются решительность, инициатива, творческие способности.

В результате правильно и систематически организуемых подвижных игр можно оказывать большую помощь успешному овладению обучающимися элементами техники гимнастических упражнений, а также содействовать повышению уровня физической подготовленности и воспитанию ряда положительных морально-волевых качеств.

Состязательным характером подвижных игр во многом определяется их увлекательность и сходство со спортом, спортивными соревнованиями.

Поэтому занятия подвижными играми могут воспитывать у детей вкус к спорту, любовь к спортивным соревнованиям.

У обучающихся первых лет обучения или недостаточно подготовленных физически, при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Для повышения уровня их общей физической подготовленности целесообразно использовать элементы таких видов спорта как:

- спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика, шейпинг;

- легкая атлетика; также элементы традиционных строевых, прикладных, общеразвивающих упражнений.

В послесоревновательный период возможно использование элементов игровых видов спорта: баскетбола, стритбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса и др.

Для развития силовых и координационных способностей используются упражнения на гимнастических снарядах: канате – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями.

Прыжки в высоту и длину.

Метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

### ➤ **Программа по предметной области « Специальные навыки»**

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, летом, летом с поворотами, твист-кувырок.

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

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

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

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом. Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с пол-винтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

#### Прыжки на батуте и двойном минитрампе

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

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

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину.



То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

### 3.3. Объёмы учебных нагрузок

Учебно-тренировочная работа в Учреждении реализуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня 1 и 2 года обучения не должна превышать 2х академических часа, в группах базового уровня 3-6года обучения и углублённого уровня не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

В процессе реализации Программы, по виду спорта прыжки на батуте, предлагается следующее процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

№ п\п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.	
		Базовый уровень	Углублённый уровень
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-----
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	----	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	----	15-30
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Хореография	5-20	5-20
2.3.	Судейская подготовка	---	5-20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

**Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, минимальное количество обучающихся в группах**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14

Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	176- 264	264 - 352	352-440	440-528	528 - 616
Общее кол-во занятий в год	126 – 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252
Продолжительность одного занятия	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	Не > 3 час.	Не > 3 час
Ко-во занимающихся в группе	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 10 чел.	Не менее 7 чел.

**Примечание:**

- нормативы объёма тренировочной нагрузки установлены на основании приказа Министерства спорта РФ № 730 от 13.09. 2013 г., пункт 17, приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г.

### 3.4. Методические материалы

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

-строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,

-возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенноувеличивается),

-непрерывное совершенствование спортивнойтехники,

-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юныхспортсменов,

-планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию.

Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и т.е тех из них, которые имеют под собой различные физиологическиемеханизмы.

В занятиях по прыжкам на батуте широко используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами), акробатические упражнения (кувырки, перевороты).

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структуройупражнения.

2. Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык.

Зрительный контроль тренера- преподавателя над выполнением упражнениянеобходим.

3. Овладение приемами формирования навыка.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения.

В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает

быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно.

Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

### **Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения.**

#### ***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, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

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

### ***Гибкость и методика ее развития:***

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

#### Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

#### Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

#### Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

### ***Координационные способности. Методика их развития***

**Координация** - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

**Ловкость** - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

#### ***Средства развития координации и ловкости:***

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и сил;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

#### ***Равновесие*** - это способность сохранять устойчивое положение тела.

Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

#### ***Средства развития функции 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: поворотов, прыжков, волн.

#### ***Методы развития функции равновесия:***

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

### ***Сила и методика ее развития***

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

*При оценке силы важно различать:*

Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

На силу мышц рук и плечевого пояса;

На силу мышц ног и туловища;

На силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

Метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

### ***Скоростные способности и методика их развития***

**Скоростные способности или быстрота** - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

-Время реакции;

-Время одиночного движения;

-Резкость - быстрое начало;

-Частота (темп) движений.

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты. Средства развития быстроты:*

Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, (бег, прыжки и т.д.)

*Правила развития быстроты:*

Использовать только хорошо освоенные задания;

Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

Трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

Выполнение заданий "за лидером";

Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около-предельной скоростью, сериями;

Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

### ***Скоростно-силовые способности и методика их развития***

***Скоростно-силовые способности или прыгучесть*** - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством.

Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

- 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:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.



*Методы развития прыгучести:*

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

Выносливость и методика ее развития.

**Выносливость** - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость:

- общая - в различных видах умеренной интенсивности;

- специальная - в определенном виде: скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;

- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;

- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;

- степени совершенства двигательных навыков;

- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

*Методы развития выносливости:*

- равномерный - выполнение задания за заданное время;

- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

- специальной - основные виды деятельности;

- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

## **Группы базового уровня Прыжки на батуте.**

### **Б-1**

Знакомство со снарядом (батутотом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

Прыжки на батуте в соответствии в описанными выше таблицами.

### **Б-2, Б-3** Повторить программу 1 года обучения.

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

### **Б-4** Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина.

#### **Прыжки с вращением вперед:**

сальто вперед в группировке;

со спины <sup>X</sup>A сальто вперед с /, 1,1 / пируэта

***Прыжки с вращением назад:***

с ног сальто назад с / пируэта (повторение)

с ног сальто назад прогнувшись, в группировке;

с живота сальто назад в группировке;

со спины сальто назад;

с ног сальто назад в группировке.

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

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

**Б-5** Программа для юношей и девушек одина

***Прыжки с вращением вперед:***

-с ног сальто вперед прогнувшись;

с ног сальто вперед в группировке, согнувшись;

с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с / пируэта.

***Прыжки с вращением назад:***

с ног сальто назад в группировке с / пируэта;

с ног сальто назад прогнувшись с / пируэта;

с ног сальто назад согнувшись и прогнувшись.

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

**Б-6** Программа для юношей и девушек одина.

***Прыжки с вращением вперед:***

с ног сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с / пируэта;

с ног двойное сальто вперед в группировке;

с ног сальто вперед с / пируэта (1/2 пируэта в сальто);

***Прыжки с вращением назад:***

с ног 1 У сальто назад в группировке;

с ног сальто назад прогнувшись с пируэтом;

с ног двойное сальто в группировке.

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

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

**У-1, У-2** Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта.

***Прыжки с вращением вперед:***

с ног сальто вперед с пируэтом;

с ног сальто вперед;

с ног сальто вперед с 1 / пируэтами.

### ***Прыжки с вращением назад:***

с ног сальто назад с 1 / пируэтами (девушки);

с ног сальто назад с 2 пируэтами (юноши).

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

На окончание года выполнить норматив КМС классификационной программы по прыжкам на батуте (2 год обучения)

### ***Двойной мини-трамп.***

Знакомство со снарядом (двойным мини-трампом). Значение техники безопасности при занятиях на мини-трампе.

Планомерное и последовательное, от простого к сложному к сложному, изучение элементов и связок согласно классификационной программе по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

### ***Прыжки на акробатической дорожке. Группы начальной подготовки (Б-1, Б-2)***

#### **Б-1**

Знакомство со снарядом (акробатической дорожкой).

Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразным акробатическим элементам. Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению акробатическим элементам. Изучение элементов программы III юношеского разряда классификационной программы прыжков на батуте. Значение техники безопасности при занятиях на акробатической дорожке.

Выполнить норматив III юношеского разряда. (См. классиф. программу)

#### **Б-2**

Повторить программу 1-го года обучения. Изучение элементов программы II юношеского разряда классификационной программы прыжков на батуте.

Выполнить норматив II юношеского разряда. (См. классиф. программу)

Учебный материал для освоения на этапе начальной подготовки:

Кувырок: вперёд, назад, кувырок вперёд с прыжка(длинный).

Стойка на руках, «мостик», стойка в кувырок, стойка в мост.

Колесо, переворот вперёд, рондат, фляк, темповой переворот вперёд.

Сальто вперёд, назад.

#### **Б-3**

Повторение учебного материала предыдущих лет. Программа для девочек и мальчиков на этом этапе одина. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Изучение, совершенствование и выполнение II, I юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

#### **Б-4**

Программа для юношей и девушек одина. Соединение элементов в «связки» из 3-5 элементов.

Выполнение норматива I юношеского разряда, III и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

#### **Б-5**

Программа для юношей и девушек одина.

Соединение элементов в «связки» из 3-5-8 элементов.

Изучение и совершенствование программы I разряда классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

#### **Б-6 и У-1**

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала. Соединение элементов в «связки» из 3-5-8 элементов. Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее изучение и совершенствование программы I разряда, изучение программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

#### **У-2**

Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» элементов. Совершенствование программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте. (См. классиф. программу)

### **3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей**

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта.

Отбор детей — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Отбор детей — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и

коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы 1 года обучения принимаются дети 7 лет на основании результатов отбора.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу.

Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-4 годов обучения по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

### **3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### ***1. Общие требования безопасности***

1.1. К занятиям прыжками на батуте допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможны травмы при нарушении правил поведения в спортивном зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## ***2. Требования безопасности перед началом занятий***

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## ***3. Требования безопасности во время занятий***

3.1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа в Учреждении проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

✓ воспитание у обучающихся патриотизма, понимание значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

✓ воспитание сознательного отношения к образовательному процессу, как средству гармонического развития личности человека;

✓ воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

✓ вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитания чувства наставничества.

*Воспитательная работа проводится в форме:*

✓ бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

✓ чтения периодической печати;

✓ изучения истории своего города, района, экскурсий по родному краю;

✓ посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

✓ встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;

✓ пропаганды традиций российского спорта;

✓ вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;

✓ участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;

✓ привлечения обучающихся к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;

✓ индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления – педагогического совета, тренерского совета и актива спортсменов.

Учреждение должно иметь стенд спортивной славы, на котором представлены завоеванные обучающимися призы и другие материалы, отражающие всю историю учреждения.

Это способствует воспитанию патриотизма, как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма обучающихся

Специфика воспитательной работы в Учреждении, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на

ученика, и объясняется тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего образовательного процесса, своевременном проведении образовательных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий Учреждения.

Тренеры-преподаватели должны находить время и следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, по возможности устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

**Цель предпрофессиональной подготовки:** формирование у обучающихся готовности к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, учителя физической культуры, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Задачи Учреждения:**

- выявлять обучающихся, желающих продолжить обучение в профильных средне-специальных и высших учреждениях для овладения профессией тренера-преподавателя или учителя физической культуры;

- оказывать

**Профессиональная ориентация** - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие:

- тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы;

- сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

**Цели профориентационной работы:**

- оказание профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).



<b>План воспитательной и профориентационной работы</b>			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
	Разработка и утверждение плана воспитательной и профориентационной работы	Сентябрь	Зам.директора поУВР
<b>I. Трудовое воспитание</b>			
1.1..	- Подготовка мест занятий. - Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. - Участие в субботниках на спортивных базах Учреждения	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b>II. Нравственное и эстетическое воспитание</b>			
2.1.	Проведение бесед: - на правовую тематику; - о жизни выдающихся спортсменов р-на, Краснодарского края, России и Мира.	В течение года	Зам.директора поУВР Тренеры-преподаватели, методисты,
2.2.	Участие в социально-значимых мероприятиях города, района, Краснодарского края и России.		
2.3.	Посещение музеев, выставок, соревнований, просмотры фильмов на патриотическую тематику.		
<b>III. Работа с родителями</b>			
3.1.	Индивидуальные беседы с родителями	По необходимости Не реже 2 раз в год.	Тренеры-преподаватели
3.2.	Проведение родительских собраний		
<b>IV. Профориентационная работа</b>			
4.1	Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления их профессиональных намерений.	Октябрь; май	Тренеры-преподаватели. Методисты
4.2.	Проведение для обучающихся углублённого уровня обучения теоретических занятий по профориентации, рассказывая о профессии учителя физической культуры, тренера-преподавателя, спортивного судьи.	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.3	Вовлечение обуч-ся в тренерскую деятельность через реализацию раздела программы «Инструкторская и судейская практика»	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.4.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
4.5.	Организация встреч с обучающимися с выпускниками ДЮСШ и представителями профильных учебных заведений.	В течении учебного года по договорённости	Тренеры-преподаватели,
4.6.	Привлечение учащихся к проведению соревнований по виду спорта в качестве помощников тренеров и судей.	Согласно Плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели. Методисты

## 5. Система контроля

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всех лет обучения.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Текущий контроль успеваемости** - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;
- в рамках нескольких учебно-тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Текущий контроль успеваемости обучающихся** - это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, их усилий настойчивости.

Проверка результатов в приобретении знаний, умений и навыков, осуществляемая в текущий период образовательного учебно-тренировочного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности.

Проверка, направленная на обеспечение максимальной эффективности образовательного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных федеральными государственными требованиями (далее ФГТ) с учетом ФССП.

Результаты текущего контроля фиксируются в документах (журналах учёта групповых занятий и иных установленных документах) и служат основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения.

Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о переводе на следующий уровень сложности обучения;
- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае месяце.

**Контрольные нормативы**- форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;

**Контрольно-переводные нормативы** - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с ФГТ спортивной подготовки) освоения учебной программы по окончании определённого уровня подготовки:

-для базового уровня - «Общая и специальная физическая подготовка»;

-для углублённого уровня - «Общая и специальная физическая подготовка», «Избранный вид спорта -техническое мастерство»

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

### ***5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы***

Способы проверки ожидаемых результатов освоения образовательной программы для **базового уровня**:

-тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;

-выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-выполнение контрольных упражнений по предметной области «Вид спорта»;

- тестирование по предметной области «Спортивное и специальное оборудование».

Для **углубленного уровня** подготовки:

- тестирование по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

-выполнение контрольных упражнений по «Общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;

-выполнение контрольных упражнений по предметной области «Вид спорта»;

- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

*Таблицы контрольных нормативов по общей и специальной подготовке представлены в приложении 3.*

## ***5.2. Перечень тестов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы***

**Тема №1.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 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.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура 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.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Тема №2.** История развития избранного вида спорта.

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.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

**Тема №3.** Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на батуте. Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

**Тема №4.** Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений,

оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Антидопинговые правила.

**Тема №5.** Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Тема №6.** Гигиенические знания, умения и навыки.

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 учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

**Тема №7.** Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета.

Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

**Тема №8.** Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

**Тема №9.** Профессиональная терминология в прыжках на батуте

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины гимнастических (акробатических) элементов.

**Тема №10.** Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

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

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

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.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

**Тема №11.** Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Значение и содержание врачебного контроля.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.

Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.

**Тема №12.** Профессиональная подготовка

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

**Тема №13.** Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме. Гимнастические залы: комплексные и специализированные.

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале.

Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

**Тема №14.** Психологическая подготовка.

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 тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

**Тема №15.** Правила судейства и проведение соревнований.

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**Тема №16.** Единая всероссийская спортивная классификация

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

### ***5.3. Методические рекомендации по организации аттестации***

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня второго или четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «**выполнен**».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение.

В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне.

Окончательное решение о переводе обучающегося на более высокий уровень подготовки принимает педагогический совет.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель- май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся



необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

## **6. ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
8. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
9. 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.

10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

### **Информационно-справочные и поисковые системы**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.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. Техника безопасности. [Занятия по прыжкам на батуте, акробатике, nabatute.ru/oferta.html](http://nabatute.ru/oferta.html)

Таблицы последовательности обучения специальным упражнениям

Мбудо ДЮСШ, Покотило Александр Павлович  
18.02.2022 12:07 (MSK), Простая подпись