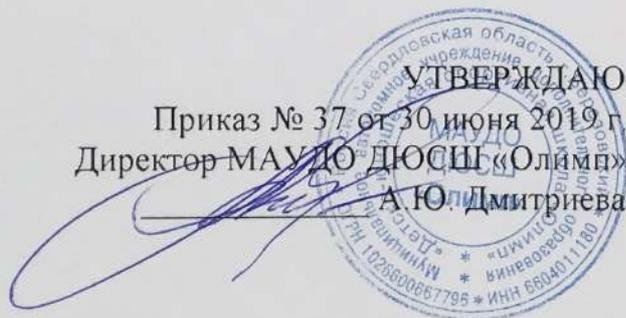




Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Принято на заседании педагогического
совета от «30» июня 2019 г.
ПРОТОКОЛ № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 37 от 30 июня 2019 г.
Директор МАУДО ДЮСШ «Олимп»
А.Ю. Дмитриева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
тренер – преподаватель
высшей квалификационной
категории А.Ю. Дмитриева
зам.директора
Бушуева О.Н.

г. Берёзовский
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

1.2. Структура системы подготовки СОЭ

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группе

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

3.1.2. Общая физическая подготовка

3.1.3. Специальная физическая подготовка

3.1.4. Избранный вид спорта. Техническая подготовка

3.1.5. Хореография

3.1.6. Воспитательная работа

3.1.7. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

3.1.8. Участие в соревнованиях

4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Промежуточная и итоговая аттестация

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

5.3. Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

5.4. Требования к освоению Программы

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

6.1. Перечень аудиовизуальных материалов.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

6.3. Консультант Плюс www.consultant.ru:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта прыжки на батуте разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- приказа Минспорта РФ № 1125 «Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.
- Устава МАУДО ДЮСШ «Олимп»

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительной группе (СО) МАУДО ДЮСШ «Олимп».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы:

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

Основными задачами реализации программы является:

- 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, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- отбор одаренных детей для дальнейших занятий избранным видом спорта.

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

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

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

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

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье.

Основу программы составляют акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределён с учётом возрастных особенностей детей.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МАУДО ДЮСШ «Олимп» и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Программа подготовки по прыжкам на батуте – специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

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

Прыжки на батуте — вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные

двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются в том числе и на современных тенденциях развития вида спорта - «прыжки на батуте», основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития обучающихся.

По группам видов спорта – прыжки на батуте относятся к ациклическим, сложно-координационным, признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам и включены во Всероссийский реестр видов спорта и включает в себя следующие спортивные дисциплины:

- Индивидуальные прыжки
- Синхронные прыжки
- Акробатическая дорожка
- Двойной минитрамп

1.2. Структура системы подготовки СОЭ

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся.

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

Основными формами реализации данной Программы являются:

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

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Хореографическая подготовка
5. Техническая подготовка

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

Основными методами, применяемыми в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися, являются:

- общепедагогический метод: рассказ, показ, пример.
- методы строго регламентированного упражнения. (целостно-конструктивного упражнения, расчленено-конструктивного упражнения, вариативного упражнения)
- игровой метод.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группе

На спортивно - оздоровительный этап зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение (справку) от участкового педиатра.

Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группе представлены в таблице №1.

Таблица 1

Этап подготовки	Мин. Возраст обучающихся для зачисления, лет.	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на начало уч.года	Требования по спортивной подготовке на конец уч.года
Спортивно-оздоровительный этап						
СО	6	10	30	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специально-физическая подготовка.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Учебные группы в отделении прыжки на батуте комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

Для перехода на следующий этап обучения обучающиеся сдают предусмотренные предпрофессиональной программой нормативы.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В начале каждого учебного года образовательной организацией устанавливается и утверждается режим тренировочной работы, который содержит:

- этап спортивной подготовки;
- год обучения;
- минимальный возраст для зачисления в группы (лет);
- минимальная наполняемость группы (человек);
- максимальный количественный состав группы (человек);
- максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах;
- требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация);
- хореография и (или) акробатика.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных методических подходов, в таблице 2 представлен учебный план для группы спортивно-оздоровительного этапа рассчитанный на 46 недель.

Таблица №2

Спортивно-оздоровительный этап

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно-оздоровительный	
Год обучения	1	%
Количество часов в неделю	4	
Теория и методика физической культуры и спорта	10	5%
Общая физическая подготовка	23	25%
Специальная физическая подготовка	23	
Избранный вид спорта	54	45 %
Техническая подготовка	24	
Промежуточная и итоговая аттестация	4	
Медицинское обследование	+	
Участие в соревнованиях	+	
Организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и	+	

международных проводимых на территории РФ		
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями	+	
Хореография	36	20 %
Самостоятельная работа	10	5%
Всего часов на 46 недель с учетом праздничных дней	184	

В программу входят теоретический и практический материал, а именно: простейшие виды построений и перестроений; общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами; упражнения по лазанию и перелезанию; несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах

**Спортивно-оздоровительный этап отделения спортивной акробатики
МАУДО ДЮСШ "Олимп" с недельной нагрузкой 4 часа, всего 46 недель - 184 ч.**

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Практические занятия													
1 Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к		10
2 Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	а	3	23
3 Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	н	3	23
4 Избранный вид спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	и	4	54
5 Техническая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	к		24
6 Хореография	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	у		36
7 Промежуточная и итоговая аттестация	2							2			л		4
8 Участие в соревнованиях											ы		
9 Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	18	17	18	17	17	17	18	18	17	17		10	184

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на

гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Обучение бегу. Челночный бег, бег на выносливость и на различные дистанции. Простейшие прыжки в длину, в высоту. Бег с отягощением.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- на спортивно-оздоровительном этапе: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники прыжков на батуте, выбор дальнейшей спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для последующего зачисления на этап начальной подготовки.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо учитывать анатомо - физиологические и психологические особенности детей. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

В каждый урок следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект даёт соревновательный метод, так как для детей характерно стремление выполнять упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремлённость, настойчивость, инициатива.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя видео материалы.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям этапам

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, 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, организаций 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.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики Свердловской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

2. Краткий обзор состояния и развития спортивная акробатика

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов акробатов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.

3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорнодвигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, 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 влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни

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

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

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

Доступность прыжков на батуте и акробатической дорожке различным категориям обучающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни

5. Физическая подготовка прыгунов

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 обучающихся.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств прыгунов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

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

6. Техническая подготовка спортсменов акробатов

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки.

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций. Техника выполнения основных прыжков на батуте и акробатической дорожке.

7. Терминология в прыжках на батуте.

Значение и роль терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины прыжков на батуте и акробатической дорожке.

8. Оборудование и инвентарь для занятий

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий прыжками на батуте. Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования для занятий. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде спортивная акробатика. Важно, чтобы спортсмены знали средства и методы развития координации, гибкости, силы, быстроты и выносливости, применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок;

понимали роль спортивных соревнований; хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам обучающиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта прыгунам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Примерный план теоретической подготовки приведен в таблицах № 3

Таблица 3

Содержание занятий	СОЭ
1. Физическая культура и спорт в России	2
2. Краткий обзор состояния и развития спортивная акробатика	1
3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека	1
4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни	2
5. Физическая подготовка прыгунов	2
6. Техническая подготовка спортсменов акробатов	2
7. Терминология в прыжках на батуте.	1
8. Оборудование и инвентарь для занятий	1
ИТОГО:	13

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка — представляет собой процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

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,верху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

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

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях.

Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы.

Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

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

3.1.3. Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

2. Специальная двигательная подготовка:

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

3. Специальная прыжковая подготовка:

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

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

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.

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°; с места и с разбега, на батуте, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте: Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Сочетание элементарных прыжков. Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

3.1.4. Избранный вид спорта. Техническая подготовка

Акробатические упражнения:

1. Группировки (стоя, сидя, лежа)
2. Перекаты вперед, назад в стороны в группировке.
3. Мост из положения лежа.
4. Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку.
Передвижения вперед и назад в мосте. Переворот в сторону
5. Стойка на лопатках из различных исходных положений.
6. Перекаты назад с прямыми ногами.
7. Стойка на лопатках с опорой руками; стойка на лопатках в группировке.
8. Кувырок вперед, назад в группировке.
9. Переворот боком.
10. Подводящие упражнения для стойки на голове.
11. Стойки и упоры:
 - Стойка махом одной толчком другой (зафиксировать) у опоры.
 - Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.
 - Стойка на голове из упора присев.
12. Кувырок вперед в группировке – прыжок вверх; прыжок вверх с поворотом на 360°.
13. Кувырок вперед из упора присев, в сед ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперёд с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.
14. Кувырок назад в группировке.
15. Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.
16. Переворот боком (колесо).
17. Колесо с подскока (вальсета); с разбега. Два колеса слитно с разбега.

Примерные соединения: Равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать – опуститься в мост – лечь на спину, сесть, наклон

вперед до касания грудью ног –перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев –шпагат скольжением вперед или назад –упор лежа с поворотом встать.

Прыжки на батуте

Знакомство со снарядом (батутотом).

Прыжки без вращений:

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

Прыжки с поворотом на 180° и 360° градусов.

Прыжки из седа. Прыжки с вращением вперед из седа.

Прыжки с вращением вперед с ног.

Прыжки с вращением вперед со спины.

Прыжки с вращением вперед в группировке.

Прыжки с вращением вперед согнувшись.

Прыжки с вращением назад.

Прыжки с вращением назад в группировке.

Прыжки с вращением назад согнувшись.

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

3.1.5. Хореография

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

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

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

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

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

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

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

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

другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

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

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

3.1.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На

конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокий уровень организации тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению батутистов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

Воспитательную работу в спортивной школе проводят по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на ученика. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала обучающихся за отличное выполнение тренировочных и соревновательных упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию гармонично развитой личности молодого человека. Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих обучающихся, не поощрять постоянно одних и тех же спортсменов и не злоупотреблять поощрениями. В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсменов.

Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных.

Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы так же думал весь коллектив, вся группа.

Тренер-преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твёрдое обещание никогда подобного не совершать. Наказание также надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня.

Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

3.1.7. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья обучающихся для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом образовательной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Главная особенность врачебного обследования обучающихся - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются

обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно - профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит обучающийся максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры.

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. В этом случае врач:

- 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, который дает представление о степени утомления;
 - 2) проводит хронометраж занятий;
 - 3) изучает физиологическую кривую тренировки;
 - 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися, используя при этом легкодоступные методы исследования.
- Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

3.1.8. Участие в соревнованиях

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в

значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №4.

Таблица 4

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	-
Главные	-

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для предотвращения травм на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки прыгунов, чрезмерные нагрузки, неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке, недооценка систематической и регулярной работы над техникой, включение в тренировку упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера, неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале, неорганизованные переходы или хождения, отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся,

с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- тренер-преподаватель обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов.

При занятиях должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- не грамотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- бегать по ковру во время занятий;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу.

Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов - ширина 15 см., длина - 85-100 см. подкладка - ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

Категорически запрещается ставить на страховку обучающиеся, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности после окончания занятий:

- после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Обязанности тренера-преподавателя:

1. На всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений. Вход на снаряды разрешается только в чистой спортивной форме, в обуви.

3. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

4. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

5. Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

6. Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

7. В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним обучающимся представителем полиции.

Обязанности спортсменов:

1. Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других обучающихся, строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, медицинского работника, правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские

стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

4. Входить на снаряды только в чистой спортивной форме.

5. Перед тренировочной работой проверять надежность крепленая и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае не исправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

7. Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа всех желающих обучающихся общеобразовательных школ и других учебных заведений.

В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров с преподавателями общеобразовательных учреждений, предварительные беседы со школьниками, просмотр детских спортивных праздников, соревнований на стадионах, посещение учебных уроков физической культуры, различных секций и т.д.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

5.1. Промежуточная и итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и

специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся спортивной акробатикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями Программы;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения обучающимися Программы после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- выявление степени овладения теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками;
- анализ полноты реализации Программы;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выяснение причин препятствующих полноценной реализации Программы.

Общие положения: Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Ежегодно приказом директора образовательной организации утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) определяются члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из образовательной организации.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Промежуточная аттестация обучающихся

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения - промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения сентябрь-октябрь текущего учебного года.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используют требования данного этапа (периода) обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки. При успешном прохождении промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий этап (период). Исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из образовательной организации за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией, которая осуществляется один раз в год.

Формы итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - тестирование. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: пятибалльная.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки. Система оценки: пятибалльная.

3. Избранный вид спорта - спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификацией. Сроки проведения: итоговая аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения сентябрь-декабрь текущего учебного года.

Одаренные обучающиеся по результатам сдачи промежуточной или итоговой аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа

	Контрольные упражнения (тесты)
--	---------------------------------------

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег 25 м (не более 6,2 с)	Бег 25 м (не более 6,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100см)
	Метание набивного мяча сидя из – за головы (не менее 100 см)	Метание набивного мяча сидя из – за головы (не менее 100 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на перекладине
	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек." (не менее 12 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек." (не менее 12 раз)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 сек.)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 сек.)

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

5.3. Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№	Содержание	Группа	Оценка (балл)									
			5		4		3		2		1	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 25 м	СО	5.3	5.3	5.6	5.6	5.8	5.8	6.0	6.0	6.2	6.2

2	Прыжок в длину с места	СО	150	150	140	140	130	130	120	120	100	100
3	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	СО	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
4	Метание набивного мяча	СО	180	180	160	160	140	140	120	120	100	100
5	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек	СО	20	20	18	18	16	16	14	14	12	12
6	Мост из положения лежа на спине (расстояние от пальцев рук до стоп (см))	СО	39	39	42	42	45	45	48	48	50	50
7	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	НП	15		13		11		8		5	

5.4. Требования к освоению Программы

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование здорового образа жизни
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на батуте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на батуте.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.

3. Лубишева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека /гцифк. - м., 2002. – 329с.

4. 10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – м.: 2000. 229с.

5. Прыжки на батуте, акробатической дорожке: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), /под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилюка. - М.: Советский спорт, 2012. - 112 с.

6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

8. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. 2-е изд.,испр.и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. -400 с.

9. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам

10. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)