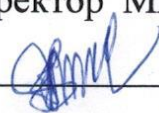


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города Минусинска**

Принята
на педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
« 17 » августа 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
 Г.В. Писчасов
« 22 » августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА
(прыжки на батуте и двойном мини-трампе)**

Срок реализации Программы – 3 года

Программа рассчитана на детей и подростков 7-18 лет

Разработчики Программы:

*Налетов С.Л. – тренер-преподаватель
высшей категории по прыжкам на батуте*

Бейдин Ю.Н. –методист первой категории

г.Минусинск
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
2.1. Примерный учебный план.....	7
2.1.1. Теоретическая подготовка.....	8
2.1.2. Физическая подготовка.....	11
2.1.3. Хореографическая подготовка.....	14
2.1.4. Техническая подготовка	16
Прыжки на батуте	16
Прыжки на двойном мини-трампе	16
2.1.5. Воспитательная работа	16
2.1.6. Система контроля.....	18
3. Методическая часть.....	21
3.1 Организация учебно-воспитательной работы	21
3.2. Планирование работы и учебная документация	22
3.3. Методические указания по организации и построению учебно- тренировочного процесса	22
4. Литература.....	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

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

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

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

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

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

Прыжки на батуте имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Этот вид спорта предполагает

оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность учащихся к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

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

Цели программы:

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

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям прыжками на батуте и двойном мини-трампе;
- укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- обучение основам техники акробатических элементов и упражнений;
- обучение основам техники прыжков на батуте и двойном мини-трампе;
- подготовка перспективных учащихся для перевода в группы предпрофессиональной и спортивной подготовки.

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

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7-18 лет. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия – не более 2-х академических часов.

Срок реализации программы – 10 лет.

Условия комплектования учебных групп

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек) прыжки на ДМТ	Наполняемость групп (человек) прыжки на батуте	Режим работы в неделю
Спортивно-оздоровительный	6 девочки 5 мальчики	15-20	12-15	6 часов

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

Основными формами реализации данной Программы являются:

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

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

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

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

Предполагаемыми результатами выполнения Программы являются:

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

Одаренные учащиеся, по решению тренерского совета и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Примерный учебный план для ДЮСШ по прыжкам на батуте и двойном мини-трампе

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	63
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	96
	- хореография	32
	- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	32
	- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	32
5	Контрольные нормативы	2
Общее количество часов		216

Примерный годовой график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

Программный материал	Месяцы									Всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1. Теоретическая подготовка	1	1	1			1		1		5

2. Общая физическая подготовка	7	7	8	8	6	7	8	7	5	63
3. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	4	50
4. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	12	12	9	12	9	9	12	12	9	96
- хореография	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
5. Контрольные нормативы									2	2
Всего	26	26	24	26	20	22	26	26	20	216

2.1.1 Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

1. Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Краткий обзор развития прыжков на батуте.

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

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

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

Развитие прыжков на батуте в регионе, области, городе.

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

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

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

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

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

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

4. Гигиена, режим и питание спортсмена.

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

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства

закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

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

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

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

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

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

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

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины.

6. Физическая подготовка прыгунов на батуте.

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

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

7. Техническая подготовка прыгунов.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Специализированная техническая подготовка:

хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

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

8. Воспитание личности.

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

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

9. Терминология в прыжках на батуте.

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

10. Оборудование и инвентарь для занятий.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные.

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

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

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

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

2.1.2 Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

Колесо вправо, влево, вперёд, с места.

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

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

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

2.1.3 Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп учащихся

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

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

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

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

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

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе

на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1, 2, 3, 4 арабески.

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

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

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

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

2.1.4. Техническая подготовка

Прыжки на батуте

Знакомство со снарядами (батутами).

Прыжки без вращений:

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

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

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

Прыжки на двойном мини-трампе

Знакомство со снарядом (двойной мини-трамп).

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

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

2.1.5. 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-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащихся во время тренировочных занятий. 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, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все 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 учащихся, что успех в спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Личность развития детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность,

терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера
- высокая организация учебно-тренировочного процесса
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- дружный коллектив
- система морального стимулирования

Воспитательная работа в спортивной школе проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

В работе с учащимися 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 учащегося. 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 учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих учащихся, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять поощрениями.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учащихся. Осуждение проступков и наказание за них 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 также думал весь коллектив, вся группа. Тренер-преподаватель должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, т. к. 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 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 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.

2.1.6. Система контроля

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Контроль освоения программы осуществляется следующим способом:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП, открытые учебно-тренировочные занятия.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей физической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей учащихся.

Одаренные учащиеся, по решению тренерского совета и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

Рекомендуемые контрольные нормативы по ОФП

№	Содержание	Возраст	Оценка(балл)							
			5		4		3		2	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег (с) (3x10м)	7	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0
		8	9,2	9,2	9,7	9,7	10,2	10,2	10,7	10,7
		9 и старше	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5

2	Подъём прямых ног из виса до виса углом (кол-во раз)	7	10	10	8	8	5	5	3	3
		8	12	12	10	10	8	8	5	5
		9 и старше	15	15	12	12	10	10	8	8
3	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (девочки – от скамейки)	7	10	10	8	8	6	6	4	4
		8	12	12	8	8	5	5	3	3
		9 и старше	15	15	12	12	8	8	5	5
4	Подтягивание от низкой перекладины (кол-во раз)	7	12	12	10	10	8	8	6	6
		8	15	15	12	12	10	10	8	8
		9 и старше	20	20	15	15	12	12	10	10
5	Напрыгивания на возвышение 50 см (7-10 лет- 30 см) за 30 с (кол-во раз)	7	12	12	8	8	5	5	3	3
		8	15	15	12	12	10	10	8	8
		9 и старше	20	20	15	15	12	12	10	10
6	Прыжок в длину с места (см)	7	120	110	115	105	110	100	105	95
		8	125	115	120	110	115	105	110	100
		9	135	125	130	120	125	115	120	110
		10	140	130	135	125	130	120	125	115
		11 и старше	160	150	155	145	150	140	145	135
7	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	7	8	5	6	4	5	3	4	2
		8	10	7	8	5	7	4	6	3
		9	14	8	12	7	10	6	8	5
		10	16	12	14	10	12	8	10	7
		11 и старше	20	16	18	14	16	12	14	10
8	Мост из положения лежа	7-18	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60°, ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45°	

9	Наклон вперёд из положения сед ноги вместе	7-18	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками	То же, но с удержанием руками	Касание ног головой, кисти на полу без удержания руками	Касание ног головой, кисти на полу с удержанием руками
10	Шпагат	7-18	Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые	То же, ноги почти полностью касаются пола	То же, ноги лодыжками касаются пола	То же, ноги лодыжками касаются пола с опорой на руки

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Необходимо набрать не менее 30 баллов за выполнение 10 нормативов по ОФП и СФП.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация учебно-воспитательной работы.

Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель.

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

Приём в ДЮСШ «Икар» на обучение по общеразвивающей программе регламентируется локальным нормативным актом ДЮСШ «Икар».

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября.

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

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

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

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, Четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

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

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями учащихся.

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

3.2. Планирование работы и учебная документация.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовым графиками распределения учебных часов.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе данной Программы. В связи с конкретными условиями, по решению педагогического совета школы, в учебных планах, графиках и программах могут быть произведены частичные изменения.

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание учебно-тренировочных занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

3.3. Методические указания по организации и построению учебно-тренировочного процесса.

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

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

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и

тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

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

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке учащихся 9-12 лет следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса, планируя тренировочные нагрузки, тренер-преподаватель должен знать, что в период 14-16 лет у учащихся происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей

выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

В период 17-18 лет у учащихся продолжается усиленный рост мышечной массы и развитие костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем, затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо-ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					х	х	х	х		
Вес					х	х	х	х		
Сила						х	х		х	х
Быстрота	х	х	х					х	х	х
Скоростно-силовые качества		х	х	х	х	х	х	х		
Выносливость (аэробные возможности)	х	х						х	х	х
Скоростная выносливость								х	х	х
Анаэробные возможности		х	х	х				х	х	х
Гибкость	х	х	х		х	х				
Координационные способности		х	х	х	х					
Равновесие	х		х	х	х	х	х			

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

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

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности,

наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

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

В занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
2. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.: СПбГАФК, 1996 – 47 с.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
7. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией В. М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
9. Данилов К.Ю. О классификации упражнений на батуте// Теория и практика физической культуры, 1963, № 8.
10. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
11. Данилов К.Ю. Роль упражнений на батуте//Теория и практика физической культуры, 1971, № 1.
12. Данилов К.Ю., Николаев Ю.В. Упражнения на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 96 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
14. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008, №2. – С.16-20.
15. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М.: Советская Россия, 1987.
16. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – М.: Медицина, 1971. – 80 с.
17. Курьсь В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
19. Медицинский справочник тренера. Составитель В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
22. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.

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

Базы данных, информационно-справочные системы и поисковые системы

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