

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

Принято  
на заседании тренерского совета  
МАУ «СШОР «Спутник»  
Протокол от 15.09. 2022 г. № 4

Утверждено  
приказом директора  
МАУ «СШОР «Спутник»  
от 28.11. 2022 № 45/0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

**Возраст обучающихся 7 лет и старше  
Срок реализации программы: 1 год.**

Авторы-составители:  
заместитель директора по спортивной  
подготовке – Янковская Татьяна  
Александровна, старший инструктор-  
методист – Ковалева Елена Михайловна,  
инструктор-методист – Компанец Анна  
Юрьевна

г. Красноярск  
2022г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность Программы	4
1.3.	Отличительные особенности Программы	5
1.4.	Адресат Программы	5
1.5.	Условия набора обучающихся	5
1.6.	Объем и сроки освоения Программы	6
1.7.	Формы обучения	6
1.8.	Организация образовательного процесса	7
1.9.	Организационные формы обучения	8
<b>II.</b>	<b>Цели и задачи Программы</b>	<b>8</b>
<b>III.</b>	<b>Содержание Программы</b>	<b>8</b>
3.1.	Учебно-тематическое планирование	8
3.2.	Учебный план	9
3.3.	Теоретическая подготовка	9
3.4.	Общая физическая подготовка	16
3.5.	Специальная физическая подготовка	22
3.6.	Технико-тактическая подготовка	23
3.7.	Участие в соревнованиях	24
3.8.	Промежуточная аттестация	25
<b>IV.</b>	<b>Планируемые результаты освоения Программы</b>	<b>29</b>
<b>V.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>30</b>
5.1.	Календарный учебный график	30
5.2.	Условия реализации Программы	30
5.2.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	30
5.2.2.	Кадровое обеспечение Программы	31
<b>VI.</b>	<b>Методическое обеспечение Программы</b>	<b>31</b>
<b>VII.</b>	<b>Информационное обеспечение Программы</b>	<b>32</b>
7.1.	Список литературных источников	32
7.2.	Интернет-ресурсы	33

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность Программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой и спортом способствуют гармонизации телесного и духовного единства детей и взрослых (далее обучающиеся), формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам:

- знания (информационный компонент деятельности),
- физическoe совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),
- способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня двигательной активности и физической подготовленности обучающихся.

## **1.2. Актуальность Программы**

Определяется тем, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения детей, подростков и взрослых. Преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении знаниями, умениями и навыками, развития физических качеств, индивидуальных особенностей, занимающихся прыжками на батуте. Включение в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Пропагандирует профилактику асоциального поведения.

**Специфика** обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Прыжки на батуте» заключается в правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках работы по Программе обучающийся будет более целенаправленно реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;

Настоящая программа предназначена для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием прыжков на батуте, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях независимо от их организационно-правовых форм.

Организация и введение данного вида курса помогает решить задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Прыжки на батуте приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема вовлечения обучающихся в социально - активные формы деятельности, а именно в прыжки на батуте;

- проблема физического и нравственного воспитания обучающихся;
- проблема патриотического воспитания детей и подростков в подготовки её к службе в армии;
- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
- проблема профилактики наркомании и алкоголизма.

### **1.3. Отличительные особенности Программы**

Заключаются в том, что зачисляются все желающие заниматься прыжками на батуте, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа способствует возникновению у детей и подростков потребности в саморазвитии, формирует у них готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и статус в глазах сверстников, наставников, родителей. Занятость обучающихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у обучающихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

*Отличительными чертами данной программы так же являются:*

- личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций;
- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики прыжков на батуте;
- ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;
- обучение предполагает искусство тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами;
- содержание программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям;
- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

### **1.4. Адресат Программы**

Программа предназначена для детей, подростков и взрослых в возрасте от 7 лет и старше в свободное внеучебное время. Деятельность по организации дополнительного образования осуществляется на основе Программы.

### **1.5. Условия набора обучающихся**

Прием обучающихся в объединения дополнительного образования детей осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. При приеме детей на

обучение по Программе требования к уровню их физической подготовке не предъявляются. Приём детей осуществляется на основании медицинского разрешения и письменного заявления родителей.

Количество обучающихся в группе 10 -15 человек.

## **1.6. Объем и сроки освоения Программы**

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Прыжки на батуте» предлагает более углубленную подготовку, дополняя общеобразовательную программу по физической культуре.

Особенностями данной программы являются:

- \* разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- \* применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебно-тренировочный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Продолжительность учебного года - 45 недель

**Срок освоения Программы** 1 год в течение всего периода, включая каникулярное время. Занятия по Программе в Учреждении начинаются с 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года. Во время летних каникул учебно-тренировочный процесс может продолжаться в форме тренировочных сборов (мероприятий), лагерей разной направленности и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным (смешанным).

## **1.7. Формы обучения**

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

В качестве домашнего задания обучающимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания тренера-преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической и функциональной подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

## 1.8. Организация образовательного процесса

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, общий объем курса – 270 учебных часов, из них 24 часов теоретических и 246 часов практических занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Наглядно годовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице № 1.

Таблица №1  
Годовая учебная нагрузка

Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
10 -15 чел.	2 часа	3 раза	6 часов	45	270 часов

- Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:
  - **подготовительной** (или разминки) - подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, целевая установка на решение образовательно-воспитательных задач, организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования. Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.
  - **основной** - спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, прыжков на батуте, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.
  - **заключительной** - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.
- В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.
- Каждое учебно-тренировочное занятие должно быть интересным и увлекательным для обучающихся, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)
- Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов (для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

## **1.9. Организационные формы обучения:**

**Групповые технологии** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

**Технология дифференцированного обучения** - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- соревнования;
- беседы по теоретическому курсу.

## **II. Цель и задачи Программы**

Целью Программы является физическое воспитание и развитие личности, получение обучающимися базовых знаний о физической культуре и спорте, в частности прыжки на батуте, выявление одаренных детей и подростков, физическое совершенствование взрослых.

Задачи Программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях прыжками на батуте;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц проявивших выдающиеся способности в прыжках на батуте;
- создание условий для получения базовых и углубленных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по прыжкам на батуте.

## **III. Содержание Программы**

### **3.1. Учебно-тематическое планирование**

Основными формами образовательного процесса являются теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 15-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на

разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только прыжков на батуте, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

### **3.2. Учебный план**

распределение учебных часов на 45 недель учебно-тренировочных занятий

**Таблица №2**

	Виды подготовки	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	24	24		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	96		96	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	70		70	Сдача нормативов
5.	Участие в соревнованиях	20		20	Соревнования
6.	Промежуточная аттестация	20		20	Сдача нормативов
	<b>Общее количество часов</b>	<b>270</b>			

### **3.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

#### **План по теоретической подготовке**

**Таблица № 3**

№ п/п	Тема	часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте	1
3	Краткие сведения о строении и развитии организма человека	1
4	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни	2
5	Гигиена, режим и питание занимающихся	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	2
7	Физиологические основы занятий в прыжках на батуте	2
8	Основы обучения в прыжках на батуте	2
9	Физическая подготовка в прыжках на батуте	2
10	Техническая подготовка в прыжках на батуте	2
11	Психологическая подготовка и воспитание личности	1
12	Планирование занятия	2
13	Правила, организация и проведение соревнований	2
14	Терминология в прыжках на батуте	2
15	Оборудование и инвентарь для занятий	1
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>

## **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.

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. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её 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 России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## **2. Краткий обзор состояния и 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 развития прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Результаты выступлений российских прыгунов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие прыжков на батуте в мире, России, крае, городе.

## **3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека**

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

воспитания 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, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте 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. Гигиена, режим и питание обучающихся**

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 обучающихся 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 обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием 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 восстановления энергетических затрат обучающихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Питание и вес прыгун на батуте. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

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

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

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

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

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

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

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

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

## **7. Физиологические основы занятий в прыжках на батуте**

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

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

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

## **8. Основы обучения в прыжках на батуте**

Обучение – основное понятие. Основные задачи и принципы обучения в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения.

Типы занятий. Организация и содержание занятий для различных групп уровней подготовки. Структура занятия, распределение времени для решения задач, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки прыгунов на батуте, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности обучающихся различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на занятиях и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед занятиями технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части занятия. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

## **9. Физическая подготовка в прыжках на батуте**

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. 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 на батуте в процессе многолетних занятий 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.

## **10. Техническая подготовка в прыжках на батуте**

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

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

Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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

Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Влияние весоростовых показателей на технику выполнения прыжковых упражнений.

Техника выполнения основных прыжков на батуте.

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

**Занятия 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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

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

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре.

Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте.

## **12. Планирование занятия**

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования занятия. Перспективное, текущее и оперативное планирование занятий. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта работы тренера-преподавателя. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль деятельности занятий обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана занятий обучающихся групп углубленного и продвинутого уровней.

Количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки – основные показатели работы.

Основы периодизации занятий. Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

## **13. Правила соревнований.**

### **Организация и проведение соревнований**

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

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

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

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.

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

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

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических прыжков.

Термины прыжков на батуте.

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

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

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

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

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

### 3.4. Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Основными средствами ОФП являются:

- ✓ 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, повороты.
- ✓ Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, в стороны. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Основные стойки ногами: основная, врозь, на носках, на одной ноге, скрестная, сомкнутая, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево. Седы: обычный, ноги врозь, на пятках, полуушпагат, шпагат. Упоры: присев, лёжа. 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 места, на одной и двух ногах. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.
- ✓ Лазанье, перелазание и преодоление препятствий (на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости).
- ✓ Легкоатлетические упражнения: бег на короткие 20, 30, 60 метров, прыжки в длину с места;
- ✓ Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.
- ✓ Игры и эстафеты на воде. Прыжки в воду с тумбочки.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают общеподготовительные упражнения (бег, гимнастические упражнения,

упражнения на снарядах, со снарядами, на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кросс, упражнения других видов спорта). Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

### ***Развитие быстроты***

Быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Уровень развития и проявления быстроты определяется:

- во времени простой и сложной двигательной реакции (реагирования на сигнал),
- во времени максимально быстрого выполнения одиночного движения,
- во времени выполнения движения с максимальной частотой (темп),
- во времени выполнения целостного двигательного акта.

Ведущим методом развития быстроты как физического качества является *метод многократного повторения скоростных упражнений* с предельной и около предельной интенсивностью. Количество повторений в одном занятии 3-6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

*Повторный метод* позволяет проявить предельные скоростные возможности на благоприятном эмоциональном фоне. При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и максимально собранным, выполнять упражнения чётко и точно.

*Игровой метод* даёт возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

*Метод облегчённых внешних усилий*, который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения.

*Соревновательный метод* - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах:

- при групповом выполнении упражнения. После каждой команды выбывает последний;
- выполнение упражнения в парах. Определяются победители пар и так до финала.

Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия.

*Упражнения для развития и совершенствования быстроты:*

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных вариантов.
3. Бег под уклон.

4. Бег на месте с опорой (max частота движений).
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.
6. Эстафетный бег.

### ***Развитие силы***

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Для развития силы используются следующие методы:

*Повторный метод* - основным методом развития силы. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями около предельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

*Метод максимальных усилий.* При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного использовавшем нескольких методических, приемов: равномерность, "пирамиды" и т. д.: с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут.

*Метод повторного максимума* заключается в подборе таких отягощений, с которыми спортсмен способен выполнить от 6-8 до 10-12 повторений в одном подходе.

*Метод изометрических усилий* характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз.

*Изометрический метод* развития силы заключается в проявлении максимального напряжения в статических позах в течение 5-10 сек. с нарастанием напряжения в последние 2-3 сек.

"*Ударный*" метод направлен преимущественно на развитие "абсолютной", "взрывной" силы, мощности усилия, а также способности мышц к быстрому переключению от уступающего к преодолевающему режиму работы.

### ***Упражнения для развития и совершенствования силы***

Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением - наиболее эффективны для развития силы
  - упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах;
  - упражнения с сопротивлением партнёра;
  - упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде);
  - упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела – эффективное средство базовой подготовки спортсменов
  - гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине и т.п.);
  - легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения; упражнения с преодолением препятствий.
3. Изометрические упражнения способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц.

### ***Развитие ловкости***

Ловкость — это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Уровень развития и проявления ловкости определяется:

- координационной сложностью двигательного задания;
- точностью выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- временем, необходимым для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Обычно для развития ловкости применяют *повторный* и *игровой* методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

1. Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
2. Зеркальное выполнение упражнений;
3. Создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
4. Усложнение условий выполнения обычных упражнений;
5. Изменение скорости и темпа движений;
6. Изменение пространственных границ выполнения упражнения.

### ***Упражнения для развития и совершенствования ловкости***

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

1. Упражнения для развития координации:
  - комплекс общеразвивающих комбинированных упражнений, связанных с координацией рук, ног, туловища (одно и разносторонние, скрестные);
  - упражнения с мячом, скакалкой.
  -
2. Упражнения для развития вестибулярного аппарата:
  - акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны;
  - стойка па голове и руках с опорой о стену;

- упражнения на равновесие.
3. Упражнения для развития способности действовать в непривычных, нестандартных положениях:
    - спортивные и подвижные игры;
    - эстафеты с препятствиями и с заданиями, включающими разнообразные действия.

### *Развитие общей выносливости*

Общая выносливость – способность обучающегося продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы учебно-тренировочных занятий.

*Равномерный непрерывный метод.* Этим методом развиваются аэробные способности. Заключается в равномерном прохождении дистанции, постепенно увеличивая ее продолжительность (ЧСС - 130-160 уд/мин.).

*Переменный непрерывный метод «фартлек».* Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения.

*Круговой метод.*

*Игровой метод.*

Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения учебно-тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата.

### *Упражнения для развития и совершенствования общей выносливости*

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Плавание.
3. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

### *Развитие гибкости*

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном
- выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных, амплитуда движений.

Упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях учебно-тренировочного занятия. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

*Метод многократного растягивания* основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

*Метод статического растягивания* основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

#### *Упражнения для развития и совершенствования гибкости*

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращении и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

1. Индивидуальные упражнения, связанные с максимальной подвижностью суставов: махи, вращения, которые выполняются пружинистыми движениями:
2. Упражнения с партнером или с отягощением, направленные на подвижность во всех суставах для укрепления общей гибкости.
3. Комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность которых определяет успешность спортивной деятельности.
4. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
5. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
6. Акробатические упражнения.

### **3.5. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретных дисциплин в прыжках на батуте. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине прыжков на батуте. Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные, специально-подготовительные и имитационные упражнения

Основными средствами СФП являются:

- ✓ Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты. Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое.
- ✓ Опорные прыжки. Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно».
- ✓ Специальная двигательная подготовка. Упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля. Сочетание движений различными частями тела: односторонние, разносторонние, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных 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.

✓ Специальная прыжковая подготовка. Простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенностей, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры. Прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке. 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: с места, вперёд, назад, в сторону, в группировке

✓ Прыжки на батуте. Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись,

согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

### **3.6. Технико-тактическая подготовка**

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение обучающихся технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в прыжках на батуте необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших обучающихся; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в занятиях и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства обучающихся необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от подготовленности обучающегося тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в занятиях бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинаций в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум,

повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Овладение техникой прыжков на батуте.

Основными средствами технической подготовки являются:

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

Соединения и связки, включающие более сложные прыжки.

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

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

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений в индивидуальных и синхронных прыжках.

Совершенствование обязательной программы кандидатов в мастера спорта классификационной программы по прыжкам на батуте, совершенствование произвольной программы. Изучение обязательной программы мастеров спорта.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений.

Дальнейшее совершенствование и изучение новых элементов и соединений.

### **3.7. Участие в соревнованиях**

Программа предусматривает участие обучающихся во внутришкольных и муниципальных физкультурных и спортивных соревнованиях. Обучение основным Правилам в прыжках на батуте, положениям о соревнованиях. Закрепление знаний о правилах, положениях, регламентов о соревнованиях, годового календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Для участия обучающихся в соревнованиях, необходимо соблюдение следующих требований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Участие обучающихся в физкультурных и спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам, обусловленным методической целесообразностью.

В целях создания наиболее благоприятных условий для совершенствования технико-тактической подготовки, ускоренного восстановления временно сниженной работоспособности, обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, более качественной подготовки к участию в ответственных спортивных соревнованиях

организуются занятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

### 3.8. Промежуточная аттестация

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	отлично	9,5	9,5
		хорошо	10	10
		удов.	<b>10,4</b>	<b>10,6</b>
2	Напрыгивание на возвышение высотой 30см за 30с (раз)	отлично	15	10
		хорошо	10	8
		удов.	<b>5</b>	<b>5</b>
3	Прыжок в длину с места (см)	отлично	125	120
		хорошо	120	115
		удов.	<b>115</b>	<b>110</b>
4	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (раз)	отлично	12	9
		хорошо	8	6
		удов.	<b>4</b>	<b>3</b>
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	отлично	10	10
		хорошо	8	8
		удов.	<b>5</b>	<b>5</b>
6	Подтягивание в висе на перекладине (девушкам из виса лежа на низкой перекладине) (раз)	отлично	6	10
		хорошо	4	6
		удов.	<b>2</b>	<b>4</b>
7	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	отлично	30	30
		хорошо	35	35
		удов.	<b>45</b>	<b>45</b>
8	Наклон вперед из положения стоя	отлично	10	10
		хорошо	8	8
		удов.	<b>5</b>	<b>5</b>
9	Продольный шпагат на полу (измеряется расстояние от бедер до пола) (см)	отлично	10	10
		хорошо	15	15
		удов.	<b>20</b>	<b>20</b>

#### **Методические рекомендации по проведению тестирования**

Для организации тренерско-преподавательского контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли

показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии комиссия оценивает по 3-х бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности батутистов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- а) гибкость;
- б) оценка скоростно-силовых качеств;
- в) координация;
- г) сила.

5. Если обучающихся много, для того чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с прыгуном и самостоятельной подготовки обучающихся.

### *Рекомендации по организации тестирования*

Таблица № 5

Вид испытания	Требования к технике выполнения	Возможное ошибки
<b>Челночный бег 3x10 (5x10)</b>	выполняется на 10 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.	Нет касания линии любой частью тела.

<b>Напрыгивание на возвышенность</b>	Стоя лицом к возвышенности, по сигналу толчком обеих ног выполняется напрыгивание на возвышенность 30см. Засчитывается правильно выполненное количество раз.	Не одновременное или поочередное отталкивание ногами, напрыгивание на одну ногу.
<b>Прыжок в длину с места</b>	проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах	заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
<b>Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»</b>	Из положения виса на высокой перекладине, ноги не касаются пола, выполняется поднимание прямых ног до угла 90°. Фиксация положения 0,5с, опустить ноги, фиксация положения 0,5с	Выполнение упражнения «рывком». Отсутствие фиксации положения.
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на параллельных скамейках)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).	нарушение требований к исходному положению; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду И.П.; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
<b>Подтягивание из виса лежа на перекладине</b>	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины

<b>Подтягивание из виса на перекладине</b>	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины
<b>«Упражнение «мост»</b>	Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, руки выпрямлены в локтевых суставах. Фиксация положения не менее 5сек. Измеряется расстояние от стоп до пальцев рук.	Руки согнуты в локтевых суставах, колени не выпрямлены, ладони не прижаты к полу.
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	Из положения стоя с выпрямленными в коленях ногами на полу, выполнить наклон вперед до касания грудью ног. Измеряется время фиксации данного положения	Согнуты ноги, не полное касание ног грудью.
<b>Продольный шпагат на полу</b>	Ноги выпрямлены в коленных суставах. Измеряется расстояние от пола до нижней части бедер.	Сгибание одной или обеих ног в коленном суставе.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

С целью подведения итогов реализации Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся, которая проходит в форме контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специально-физической подготовки, в соответствии с локальными нормативными актами, приказом директора Учреждения. Промежуточная аттестация проводится в сентябре-ноябре. Тестирование выполняется с установкой на демонстрацию максимальной результативности, и используется во время контрольно-переводных испытаний. В целях управления образовательным процессом, тренером-преподавателем, проводится этапный и текущий педагогический контроль динамики ключевых показателей разносторонней физической подготовленности обучающихся на протяжении годового учебно-тренировочного цикла.

Участие в соревнованиях по прыжкам на батуте в соответствии с настоящей Программой.

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных технических элементов основных средств обучения (физических упражнений). При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов основных средств обучения.

### **IV. Планируемые результаты освоения Программы**

*Результаты теоретической подготовки обучающихся:*

- знание физической культуры и спорта в России
- знание состояния и развития прыжков на батуте

- знание средств формирования здорового образа жизни
- знание гигиены, режима и питания
- знание врачебного контроля, самоконтроля и мер предупреждения травматизма
- знание физиологических основ учебно-тренировочных занятий в прыжках на батуте
- знание основ обучения учебно-тренировочных занятий в прыжках на батуте
  - знание физической подготовки в прыжках на батуте
  - знание технической подготовки в прыжках на батуте
  - знание психологической подготовки и воспитания личности
  - знание планирования учебно-тренировочных занятий
  - знание правил, организации и проведения соревнований
  - знание терминологии в прыжках на батуте
  - знание оборудования и инвентаря для занятий

*Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие двигательных способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий прыжками на батуте;

*Результаты технической и тактической подготовки обучающихся:*

- овладение основами и совершенствование техники и тактики прыжков на батуте;
- освоение комплексов подготовительных, специально-подготовительных, подводящих и имитационных физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся оптимальных тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в прыжках на батуте;
- знание требований техники безопасности при занятиях прыжками на батуте.

*Результаты соревновательной деятельности обучающихся:*

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства, правил, положений, календарного плана по прыжкам на батуте;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

правилами прыжков на батуте.

## V. Комплекс организационно-педагогических условий

### 5.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	каникулы	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 января 2022 года	31 декабря 2022 года	45	121	01.01-09.01.2022 21.07-31.08.2022	270 (6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 часа

### 5.2. Условия реализации Программы

#### 5.2.1. Материально-техническое обеспечение Программы

В современной организации процесса всестороннего физического развития всё большую актуальность приобретает проблема правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

*Перечень спортивного инвентаря и оборудования:*

1. Батут – 2 комплекта
2. Брусья гимнастические – 1 шт.
3. Гантели массивные (от 1кг до 5кг) – 2 комплекта
4. Лонж универсальная – 3 комплекта
5. Мат гимнастический – 20 шт.
6. Мостик гимнастический – 1 шт.
7. Перекладина гимнастическая - 1 комплект
8. Пояс утяжелительный – 4 шт.
9. Скалки гимнастически – 10 шт.
10. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
11. Стенка гимнастическая - 4 шт.
12. Тренажер -10 шт.
13. Турник навесной на гимнастическую стенку – 4 шт.
14. Утяжелители для ног – 10 шт.
15. Утяжелители для рук – 10 шт.
16. Видеотехника для записи и просмотра изображения – 1 комплект
17. Секундомер – 1 шт.
18. Синхроаппарат – 1шт.
19. Дорожка акробатическая (соревновательная) – 1 шт.
20. Мост гимнастический – 1 шт.
21. Двойной минитрамп – 1 шт.

22. Дорожка для разбега (1 x 25м толщина 25мм) – 1 шт.

23. Зона приземления для двойного минитрампа – 1 шт.

24. Рулетка 20м – 1 шт.

Большое значение имеет использование технических средств: телевизор, компьютер, планшет, экран, проектор для просмотра учебных презентаций, кино и видеофильмов, соревнований, оформление места проведения занятий: учебно-наглядные пособия, кинограммы, стенды, плакаты, с изображениями известных спортсменов, стимулирующие желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Наличие такого инвентаря и оборудования позволяет тренеру-преподавателю применять современные методы учебно-тренировочных занятий и большое количество упражнений. Продуктивность учебно-тренировочных занятий неизмеримо выше, если в ходе его применяются различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении, а также повышается плотность учебно-тренировочных занятий.

Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру-преподавателю интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить учебно-тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных учебно-тренировочных занятий обучающихся.

Занятия проводятся на базе акробатического манежа МАУ «СШОР «Спутник», по адресу: г. Красноярск, ул. Малаховская, д.5а, стр.1.

### **5.2.2. Кадровое обеспечение программы**

Все тренеры-преподаватели имеют среднее профессиональное образование или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта и наличие подтвержденной квалификационной категории тренера.

## **VI. Методическое обеспечение Программы**

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

- принцип адаптированного сбалансированния динамики нагрузок,

- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий прыжками на батуте используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

## **VII. Информационное обеспечение программы**

### **7.1. Список литературных источников:**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. 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.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.-М: АСТ Астрель, 2003г. – 853с.
8. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
9. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
10. Правила соревнований FIG 2022-2024 – Прыжки на батуте, 2021. – 64с.
11. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
12. 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.
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
  14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002

## 7.2. Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru>)
2. Российский футбольный союз (<http://www.rfs.ru>)
3. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всероссийский реестр видов спорта (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>)
8. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025г (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/>)
9. Международная федерация гимнастики The International Gymnastics Federation (FIG) (<https://www.fig-gymnastics.com/>)
10. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics (<https://www.ueg.org/>)
11. Федерация прыжков на батуте России (<https://www.trampoline.ru/>)
12. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (<https://www.ucheba.ru/uz/9219>)
13. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (<https://www.Lesgaft.spb.ru>)
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/>)
15. Единый календарный план межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России (<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyj-kalendarnyy-p/32002/>)
16. Библиотека международной спортивной информации (<http://sportfiction.ru/partners/bmsi/>)
17. Министерство спорта красноярского края (<https://www.kraysport.ru>)
18. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска (<https://www.krassport.ru>)
19. МАУ «СШОР «Спутник» г. Красноярск (<https://www.krassputnik.ru>)
20. Одаренные дети Красноярья (<https://www.krastalant.ru>)

21. Научно-практический центр спортивной медицины (<https://www.krassportmed.ru>)
22. Красноярский колледж олимпийского резерва (<https://www.kkor24.ru>)
23. Официальная судейская система ФПБР (<https://sporttech.io/>)
24. Универсальная платформа для сферы спорта LSport ФПБР (<https://fpbr.lsport.net/#~|~start=01.08.2022~|~end=30.06.2023~|~minLevel=~|~maxLevel=~>)
25. Информационная система «Минспорт» (<https://24sport.krskcit.ru>)