**Содержание**

 Пояснительная записка………………………………………………………………………………..4

1. Нормативная часть…………………………………………………………………………………..6

2. Методическая часть……………………………………..…………………………………………..9

3. Методическое обеспечение программы………………..………………........................................15

4 .Система контроля и зачетные требования …………………….……………………...………….17

Информационное обеспечение……..………………………………………………………………..21

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «прыжки на батуте» (дисциплина акробатическая дорожка) 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».

* Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-Ф3;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основе данной программы положена примерная (типовая) программа по прыжкам на батуте.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в прыжках на акробатической дорожке. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься прыжками на батуте. 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 обучающихся, их морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

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

Прыжкам на батуте как акробатическому виду спорта принадлежит одна из ведущих ролей в укреплении здоровья. Его значение обусловлено эффективностью воздействия на организм 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 4 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 обучающихся, всесторонне совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

2) Отбор наиболее перспективных обучающихся для дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

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

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в виде спорта прыжки на батуте, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами «прыжков на батуте», готовить судей по прыжкам на батуте.

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

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-педиатра).

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 5 до 17 лет (включительно). Годовой план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы. Продолжительность одного занятия – не более 2-х академических часов.

Срок реализации программы – 1 год.

**1.Нормативная часть**

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

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО).

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 -17 лет (включительно).

Для зачисления детей в ДЮСШ на спортивно-оздоровительную группу необходимы следующие документы:

- письменное заявление от родителей (законных представителей) ребенка по установленной форме;

- медицинское заключение врача-педиатра о состоянии здоровья ребенка с допуском к занятиям, выбранным видом спорта.

- копия документа, удостоверяющего личность ребенка (свидетельство о рождении, паспорт).

Годовой учебный план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки. Продолжительность учебного года 46 недель и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

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).

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных спортсменов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки  | Возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп | Максимальное количество учебных часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности  |
| СОГ | 5 | 15 | 20 | 6 | Прирост показателей по ОФП |

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-педиатра). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях до 6 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

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.

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.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Учебный план**

**тренировочных занятий на 52 недели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **СО** |
| **Весь период** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 132 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта | 54 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 10 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 4 |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |
| 8 | Участие в соревнова­ниях, тренерская и судейская практика | 6 |
| 9 | Самостоятельная работа обучающихся | 36 |
| **Всего часов** | **312** |
| Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час.) | 6 |

**Календарный учебный график**

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса - 52 недели: 46 недель непосредственно тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы. Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа. Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в спортивно-оздоровительных группах не более 2-х академических часов. 1 академический час - 40 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (декабрь, апрель-май). Сроки проведения региональных, муниципальных, внутришкольных соревнований утверждаются на основании плана спортивно – массовых мероприятий Управления ФК и спорта Брянской области, плана спортивно – массовых мероприятий отдела по ФК и спорту Клинцовской городской администрации, плана спортивно – массовой работы отделений МБУДО ДЮСШ им. В.И. Шкурного. В период школьных каникул занятия в учебных группах проводятся по учебному плану.

2**. Методическая часть**

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

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, техникотактической, 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 8 содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте. Прыжки на батуте - вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте в России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. **Краткий обзор развития прыжков на батуте**. Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение прыжков на батуте. Становление и развитие прыжков на батуте в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Международные связи российских прыгунов на батуте. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира. Развитие прыжков на батуте в регионе, области, городе.

**3. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни**. Прыжки на батуте как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности прыжков на батуте. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность прыжков на батуте. Развитие физических качеств средствами прыжков на батуте. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных прыжковых упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Доступность прыжков на батуте и двойном мини-трампе различным категориям учащихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

**4. Гигиена, режим и питание спортсмена**. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

**5. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма**. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития учащихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины.

**6. Физическая подготовка прыгунов на батуте.** Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей учащихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Сила и методика ее развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

**7. Техническая подготовка прыгунов.** Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Создание и совершенствование целостных прыжковых комбинаций. Техника выполнения основных прыжков на батуте и двойном минитрампе.

**8. Воспитание личности. Спорт и личность.** Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

**9. Терминология в прыжках на батуте**. Значение и роль терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины прыжков на батуте и двойном мини-трампе.

**10. Оборудование и инвентарь для занятий**. Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий прыжками на батуте. Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования для занятий. Основные правила эксплуатации оборудования. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

**Физическая подготовка**

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

**1.Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорнодвигательного 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 поднимание 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.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

 - максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

 - сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

**Специальная двигательная подготовка**:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

**Специальная прыжковая подготовка**:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры; - прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

**• Прыжки на акробатической дорожке**

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами.

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

Колесо вправо, влево, вперёд, с места.

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

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед.

Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь.

Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

**Хореографическая подготовка**

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, 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, сед на пятках.

Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.).

Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху.

Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед.

Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро.

Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад. Волны.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры.

Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую – назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад.

Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры.

Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи.

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

Равновесия.

Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то 4же 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 15 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 шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом.

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Учебные группы комплектуются с учетом физической и технической подготовленности, возраста, пола и выполнения контрольных нормативов. При проведении учебно-тренировочных занятий, должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий.

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

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

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, участия и проведения общественных мероприятий. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями. Знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить учащегося к предстоящей трудовой деятельности.

Учебный материал учебно-тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи – рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники прыжков на батуте, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

• групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

• тестирование и контроль.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся. Например, в группах учащихся 7-8 лет необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке учащихся 9-10 лет следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале, на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффектность 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.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

 Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах обучения. Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы по каждой предметной области и дальнейший переводе учащихся на следующий год, этап подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы**

**прыжки на батуте (акробатическая дорожка) (юноши) СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Оценка** | **Этап подготовки** |
| **6-7** | **8-9** | **10-11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16-17** |
| **ОФП** |
| Челночный бег 3х10 м, с | Зачёт/незачёт | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положении «угол» , раз | Зачёт/незачёт | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 17 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Зачёт/незачёт | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 | 17 | 20 | 23 |
| Подтягивание в висе на перекладине, раз | Зачёт/незачёт | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с, раз | Зачёт/незачёт | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | Зачёт/незачёт | 115 | 120 | 125 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью, сек | Зачёт/незачёт | 3 | 4 | 5 | - | - | - | - | - |
| **СФП** |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук , см), фиксация 5 с | Зачёт/незачёт | 55 | 50 | 45 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Поперечный шпагат, см | Зачёт/незачёт | 35 | 30 | 20  | 18 | 15 | 13 | 10 | 10 |
| **Обязательная техническая программа** |
| 1 упражнение | Зачёт/незачёт | Переворот боком влево (вправо) | Переворот боком влево (вправо) 2 раза | Кувырок-вольсет-колесо | С разбега темповой переворот вперед | Сальто вперед | Рондат-темповое сальто | Рондат-сальто в группировке | Рондат-фляк-бланш |
| 2 упражнение | Зачёт/незачёт | шпагат | Шпагат + наклон вперед ноги вместе | Шпага на левую и правую ногу | Рондат-прыжок вверх | Кувырок вперед-вольсет-рондат-подскок | Рондат-фляк в отскок | Рондат-2 фляка | Рондат-темп-3 фляка-сальто в группировке |

***Примечание*:**

+ зачет (норматив считается выполненным при улучшении показателей)Нормативы оценки показателей

 **физической и специальной подготовленности прыжки на батуте (девушки) СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Оценка** | **Этап подготовки** |
| **6-7** | **8-9** | **10-11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16-17** |
| **ОФП** |
| Челночный бег 3х10 м, с | Зачёт/незачёт | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положении «угол» , раз | Зачёт/незачёт | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 17 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Зачёт/незачёт | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 | 17 | 20 | 23 |
| Подтягивание в висе лежа, раз | Зачёт/незачёт | 1 | 2 | 3 | - | - | - | - | - |
| Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с, раз | Зачёт/незачёт | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | Зачёт/незачёт | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 140 | 150 |
| Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью, сек | Зачёт/незачёт | 3 | 4 | 5 | - | - | - | - | - |
| **СФП** |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук , см), фиксация 5 с | Зачёт/незачёт | 55 | 50 | 45 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Поперечный шпагат, см | Зачёт/незачёт | 35 | 30 | 20  | 18 | 15 | 13 | 10 | 10 |
| 1 упражнение | Зачёт/незачёт | Переворот боком влево (вправо) | Переворот боком влево (вправо) 2 раза | Кувырок-вольсет-колесо | С разбега темповой переворот вперед | Сальто вперед | Рондат-темповое сальто | Рондат-сальто в группировке | Рондат-фляк-бланш |
| 2 упражнение | Зачёт/незачёт | шпагат | Шпагат + наклон вперед ноги вместе | Шпага на левую и правую ногу | Рондат-прыжок вверх | Кувырок вперед-вольсет-рондат-подскок | Рондат-фляк в отскок | Рондат-2 фляка | Рондат-темп-3 фляка-сальто в группировке |

***Примечание*:**

**+ зачет** (норматив считается выполненным при улучшении показателей)

**Иформационное обеспечение**

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
4. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
5. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
6. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: СоветскийСпорт, 2012. - 292 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. 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.
9. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
10. Курысь В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
11. Макаров Н.В., Пилюк Н.Н., Рыжков А.З., Марьясин С.Л., Фаизов И.Ф. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. -  240 с.
13. Пилюк Н.Н. Система соревнова­тель­ной деятельности акро­батов высокой ква­лифи­кации [состав, струк­тура, управление]. - Краснодар: Куб­ГАФК, 2000. – 185 с.
14. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод.рекомендации.-М.: Физкультура, 2010. - 36с. -2,25 печ. л.
15. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на 2013-2016 гг.
16. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
17. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
2. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
3. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), www.acro.ru/
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, cпорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта **–** [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://lib.sportedu.ru/
7. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru