**СОДЕРЖАНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 2. | Учебный план | 5 |
| 3. | Методическая часть | 6 |
|  | Теоретическая часть | 6 |
|  | Практическая часть | 6 |
|  | Общая физическая подготовка | 7 |
|  | Специальная физическая подготовка | 7 |
|  | Техническая подготовка | 8 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 11 |
|  | Педагогический контроль | 11 |
|  | Контрольно-переводные нормативы | 12 |
|  | Медицинский контроль | 12 |
| 5. | Условия реализации программы | 13 |
| 6. | Список литературы | 15 |

**1.Пояснительная записка**

 **Прыжки на батуте** – великолепный вид спорта, который отличается особой зрелищностью. Занятия прыжками на батуте формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении школы прыжков на батуте.

 Многие считают прыжки на батуте всего лишь обычной детской забавой. Ведь в повседневной жизни мы чаще всего встречаем надувные батуты в парке отдыха на аттракционах или детских площадках. А вы заметили, как нравится детям прыгать на подушках, диване или кровати? А как они радуются на аттракционах с батутом! Происходит это потому, что дети интуитивно выбирают такую физическую активность и нагрузку, которая будет им полезна и пропорциональна их энергии и силам. Вот положительные стороны:

1. Эмоциональное и психическое состояние организма становится значительно лучше, поднимается настроение во время таких «полётов». Объясняется это просто: прыжки способствуют выработке «гормона счастья» – эндорфина.
2. Улучшается деятельность вестибулярного аппарата. Во время прыжка наше тело вынуждено рефлекторно удерживать равновесие, чтобы удачно приземлиться. Вот так непринуждённо тренируется и совершенствуется вестибулярный аппарат.
3. Тренируются разные группы мышц.
4. Улучшается кровообращение во всём организме.
5. Полезны занятия при заболеваниях позвоночника, например, в случае остеохондроза.
6. Снижается риск разных сердечно-сосудистых недугов.
7. Кожа становится более упругой.
8. Повышается выносливость, [гибкость](http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/how-develop-flexibility.html), ловкость.
9. Происходит улучшение работы кишечника, дыхательной системы.
10. Повышается жизненный тонус, организм получает заряд бодрости.

Прыжкам на батуте, как акробатическому виду спорта принадлежит одна из ведущих ролей в деле укрепления здоровья. Его значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения акробатическим, а также общеразвивающим и прикладным упражнениям, отдельным спортивным навыкам.

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

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта прыжки на батуте МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 — ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14): Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

 Содержание данной программы направлено на достижение целей оздоровления и формирования интереса у детей 6-18 лет к занятиям физической культурой и спортом.

Программа предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и направлена на подготовку детей к дальнейшему отбору в группы обучающихся по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки.

Необходимость в создании дополнительной общеразвивающей программы обусловлена заинтересованностью родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей.

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

Занятия по прыжкам на батуте направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость). Многообразие движений доставляет занимающимся радость и может послужить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия проводятся с учетом санитарных норм и правил (Сан ПиН).

Для получения объективной информации о происходящих изменениях в физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья детей в процессе жизнедеятельности в программе предусмотрен врачебно-педагогический контроль.

**Цель программы:** способствоватьукреплению здоровьяи формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом у несовершеннолетних от 6 до 18 лет.

 **Задачи программы**:

* Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой
* Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку
* Развивать физические качества: скорость, сила, гибкость, выносливость, координацию движений
* Формировать умения и навыки двигательной активности
* Обучать основам техники акробатических упражнений
* Пропагандировать занятия физической культурой и спортом
* Подготовить к дальнейшему отбору в группы предпрофессиональной подготовки

 Материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных спортсменов.

 Данная программа является подготовительным этапом (именуемый спортивно – оздоровительный этап) подготовки спортсменов по прыжкам на батуте.

 Этап спортивно – оздоровительной подготовки имеет свою продолжительность, минимальный возраст зачисления и минимальную наполняемость групп (см. таблицу)..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | ПродолжительностьЭтапов (в месяцах) | Возраст длязачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)мин/макс |
| Спортивно-оздоровительный этап | 11 | 6-18 | 15-20 |

**2. Учебный план**

 Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы.

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

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера преподавателя. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

 Основными формами осуществления работы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

-контрольные нормативы.

 Планирование занятий в спортивно - оздоровительных группах осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов, с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки (смотри таб.2).

 На периоды учебный год в спортивно-оздоровительных группах не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | спортивно-оздоровительный этап |
| Кол-во часов в неделю | 6 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 |
| Общее кол-во часов в год | 258 |

|  |
| --- |
|  |
| **Примерный учебный план на 43 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ отделения прыжки на батуте** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Количество часов |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 10 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 124 |
| 3 | Техническая подготовка | 32 |
| 4 | Специально физическая подготовка | 54 |
| 5 | Приемные и переводные испытания | 4 |
| 6 | Другие виды спорта и подвижные игры | 30 |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |
| 8 | **ИТОГО**  | 258 |

**3.Методическая часть**

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

 **Теоретические занятия**

Изучение теоретического материала проводиться в процессе практических занятий в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

Теоретическая часть в спортивно-оздоровительных группах носит общий, ознакомительный характер, что даёт юным спортсменам освоить основные понятия, такие как: физическая культура, спорт, гигиена, безопасность и т.д.

Примерные темы теоретических занятий:

* Понятие о физической культуре.
* Личная и спортивная гигиена.
* Основы безопасности на занятиях в спортивном зале.

 На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники акробатических элементов.

**Практическая часть включает** общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку. Наибольшее внимание на спортивно-оздоровительном этапе уделяется ОФП и азам акробатических элементов.

 Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в спортивно – оздоровительных группах необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей разного 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.

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий. Действия в строю: размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Переход с ходьбы на бег и обратно.

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

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

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

Основные стойки ногами: основная, 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.

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки на бревне. 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.

Подвижные игры, эстафеты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, длину.

**Специальная физическая подготовка**

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания,

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

*-* Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: ходьба на носках, вперед, назад, в сторону; приставной, небольшие прыжки; шаги с подскоками. Статические положения: равновесия, стойки, упоры.

Техническая подготовка.

Прыжки на батуте.

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

 **Прыжки на акробатической дорожке.**

 Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в группировке, прогнувшись. Кувырки: вперёд, назад, в группировке.

 Стойки: на лопатках, на голове, на руках.

 Перевороты: колесо, с места, с темпового подскока.

 Стойка в кувырок, стойка в мост, мост из положения лёжа и стоя.

**Методы и приемы, применяемые в обучении на этапе СОГ**

Для успешного решения учебно-тренировочных задач используются следующие методы и приемы:

**1.Организационные**:

* ***наглядные*** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный)
* ***словесные*** (описание, объяснение)
* ***практические*** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
* ***поточный*** ( группа одна за другой, без пауз выполняет упражнение)
* ***игровой*** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование)
* ***метод строго регламентированного упражнения*** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
* ***круговая тренировка:***

Разновидности круговой тренировки:

* по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
* по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
* по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

**2. Мотивационный**(убеждение, поощрение);

 Процесс обучения акробатическому упражнению представляет собой определенную систему действий тренера-преподавателя и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

**Этапы обучения:**

 **Первый этап** обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

 Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью тренера-преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

 **Второй этап** обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.

3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

 При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

* при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными движениями;
* для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
* перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

 В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

 **Третий этап** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в соревновательных условиях.

 Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль тренера-преподавателя на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

 В результате последовательного освоения этапов обучения, акробатическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

 Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических **технологий:**

* здоровьесберегающих,
* развивающего обучения,
* информационно - коммуникативных,
* интеграции образовательного процесса,
* игровых.

 Тренер-преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

 Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

**Принципы построения занятий по прыжкам на батуте (СОГ)**

**1.Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей от 6 до 18 лет.

**3.Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Деятельный принцип.** Задачи, направленные на развитие психических функций детей, реализуются путём применения таких видов деятельности, как игровой, сюжетно- ролевой, продуктивный (оздоровительно–спортивная, творческая) музыкальный.

**5.Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**6.Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**7.Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**8.Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**Педагогический контроль**

 Задачи, стоящие перед педагогическим контролем**:**

1. Выявить уровень развития морфологических и функциональных свойств организма, физических качеств и двигательных умений, и навыков детей.

2. Подтвердить или опровергнуть выбранный путь достижения показателей развития, физической подготовленности, а также двигательных умений и навыков детей.

К основным организационно-методическим особенностям педагогического контроля физической подготовленности детей дошкольного возраста относятся:

а) необходимость предварительного обучения технике некоторых контрольных упражнений;

б) формирование у детей мотивов к достижению наивысших результатов в тестах, особенно в контрольных упражнениях, связанных с проявлениями максимальных или длительных усилий;

в) расширение в разумных пределах комплексов тестов с целью повышения оценки физической подготовленности дошкольников;

г) преимущественное использование интегральных и суммарных показателей как наиболее информативных и объективных характеристик физической подготовленности детей.

 В процесс педагогического контроля над физическим развитием дошкольников входит медицинский контроль, проведение медико-педагогического контроля, проведение тестирования на определение уровня развития основных физических качеств и навыков ребенка, а также исследование уровня его физической подготовленности. Педагогический контроль неразрывно связан с врачебным контролем и должен представлять единый комплекс мероприятий по укреплению здоровья детей.

 **Контроль над уровнем развития физической подготовленности** предусматривает определение уровня развития основных физических качеств:

- выносливости (общей);

- силовой подготовленности;

- гибкости;

- быстроты;

- координационных способностей.

 позволит получить объективную информацию за исследуемый период.

 Исследование уровня физической подготовленности дошкольников происходит через проведение у них контрольных упражнений, направленных на выявление у них уровня развития основных физических качеств. В качестве контрольных нормативов использованы следующие упражнения: «прыжок в длину с места», «поднимание ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла», «подтягивание в висе», «удержание виса на согнутых руках», «бег 20 метров», «запрыгивание на возвышенность», «канат», «наклон вперед из положения «сидя», «мост». Исследование уровня физической подготовленности детей необходимо проводить 2 - 3 раза в год, что позволяет проследить за динамикой развития физических способностей детей .

**Контрольно-переводные нормативы для перехода в группу этапа начальной подготовки обучения. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Группа | Оценка (балл) |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1. | Бег 20 метров (с) | СОГ | 4,8 | 5,0 | 5,0 | 5,3 | 5,2 | 5,5 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,3 |
| 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Содержание | Возраст(лет) | Группа | Оценка (балл) |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 5. | **Напрыгивания на возвышение 50 см (7-10 лет - 30 см) за 30 с (кол-во раз)** | 7 | ГНП-1 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| 8 | ГНП-2 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 9 | УТГ-1,2 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 |
| 10 | УТГ-3 | 32 | 32 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| **То же 60 раз на время (с)** | 11-12 | УТГ-4,5 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 | 75 | 75 | 80 | 80 |
| 13-15 | ГСС-1,2 | 55 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 | 75 | 75 |
| 16и более | ГВСМ | 50 | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 |
| 6. | **Прыжок в длину с места (см)** | 7 | НП-1 | 130 | 120 | 125 | 115 | 120 | ПО | 115 | 105 | ПО | 100 |
| 8 | НП-2 | 140 | 125 | 135 | 120 | 130 | 115 | 125 | ПО | 120 | 105 |
| 9 | УТГ-1,2 | 150 | 130 | 140 | 125 | 135 | 120 | 130 | 115 | 125 | 110 |
| 10 | УТГ-3 | 160 | 140 | 150 | 130 | 145 | 125 | 140 | 120 | 135 | 115 |
| 11-12 | УТГ-4,5 | 180 | 160 | 170 | 150 | 160 | 140 | 150 | 130 | 140 | 125 |
| 13-15 | СС-1,2 | 200 | 180 | 190 | 170 | 180 | 160 | 170 | 150 | 160 | 140 |
| 16и более | ВСМ | 220 | 200 | 210 | 190 | 200 | 180 | 190 | 170 | 180 | 160 |

 | Подъём прямых ног из виса до виса углом | СОГ | 10 | 10 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 3. | Подтягивание в висе, дев. - в висе лёжа (кол-во раз) | СОГ | 2 | 3 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Напрыгивания на возвышение 30 см за 30 с (кол-во раз) | СОГ | 15 | 15 | 13 | 13 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | СОГ | 100 | 95 | 95 | 90 | 90 | 85 | 85 | 80 | 80 | 75 |
| 6. | Мост | СОГ | Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены | Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты) | Руки отклонены от вертикали до 60", ноги немного согнуты | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45° | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45" |
| 7. | Наклон вперёд из положения стоя | СОГ | Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками | Тоже, но с удержанием руками | Касание ног грудью, кисти на полу | Касание ног грудью | Касание головой согнутых ног |

 **Медицинский контроль**

 В задачи медицинского контроля, проводимого с юными спортсменами, входит проведение врачебно-педагогических наблюдений на занятиях по прыжкам на батуте. Эти наблюдения позволяют оценить адекватность оздоровительного воздействия занятий физической культурой с дошкольниками. Методика врачебно-педагогического контроля включает оценку:

- уровня нагрузки по пульсовой кривой, получаемой в процессе занятий физической культурой;

- восстановления пульса, дыхания, давления после занятий;

- показателей общей моторной плотности занятия;

- динамика простейших функциональных проб;

- правильности методического построения занятия, соблюдения основных дидактических принципов;

- внешних признаков утомления, возникающих у ребенка в процессе занятий.

 **5.Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы требуется наличие материально-технического и информационного обеспечения.

Материально-техническое обеспечение комплектуется в соответствии с требованиями Федерального стандарта по прыжкам на батуте и представляет собой следующий перечень:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Наименование спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделий Требуется/имеется |
| 1. | Батут  | комплект  | 2 /2 |
| 2. | Дорожка акробатическая  | штук  | 1  |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь  |
| 3. | Брусья гимнастические  | штук  | 1/1  |
| 4. | Видеокамера  | штук  | 1/1  |
| 5. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг  | комплект  | 2 /2 |
| 6. | Козел гимнастический  | штук  | 1/0  |
| 7. | Лонжа универсальная  | комплект  | 5 /5 |
| 8. | Мат гимнастический  | штук  | 10 /10 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг  | комплект  | 2 /6 |
| 10. | Мостик гимнастический  | штук  | 1 /1 |
| 11. | Мяч волейбольный  | штук  | 2 /4 |
| 12. | Насос универсальный для накачивания мячей  | штук  | 1 /1 |
| 13. | Перекладина гимнастическая  | комплект  | 1/1  |
| 14. | Скакалки гимнастические  | штук  | 10 /15 |
| 15. | Скамейка гимнастическая  | штук  | 2/4  |
| 16. | Стенка гимнастическая  | штук  | 4 /6 |
| 17. | Табло информационное световое электронное  | комплект  | 1/1  |

Информационное обеспечение

1.Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International

2.Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

3.Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru

4.Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

5.Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России -www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

6.Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

7,Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

**6.Список литературы**

1.Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.

Менделеева, 2004.

2.Гимнастика. Под общей редакцией канд. пед. наук А. Т. Брыкина. Издательство

«Физкультура и спорт» Москва 2009.

3.Гимнастика теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» 3 выпуск 2011г.

4.Менхин Ю.В., Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2009. – (Методика).

5.Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.

6.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.

7.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

8.Макаров Н.В., Пилюк Н.Н. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини – трампе. – М.: Советский спорт, 2012г. – 112с.

9.Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.

10.Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).

11.Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с.

12.Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.

13.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.:Советский спорт, 2009.- 200 с

14.Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.

15.Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.

16.Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.

17.Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.

18.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

19.Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.

20.Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2015 гг.

21.Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.