

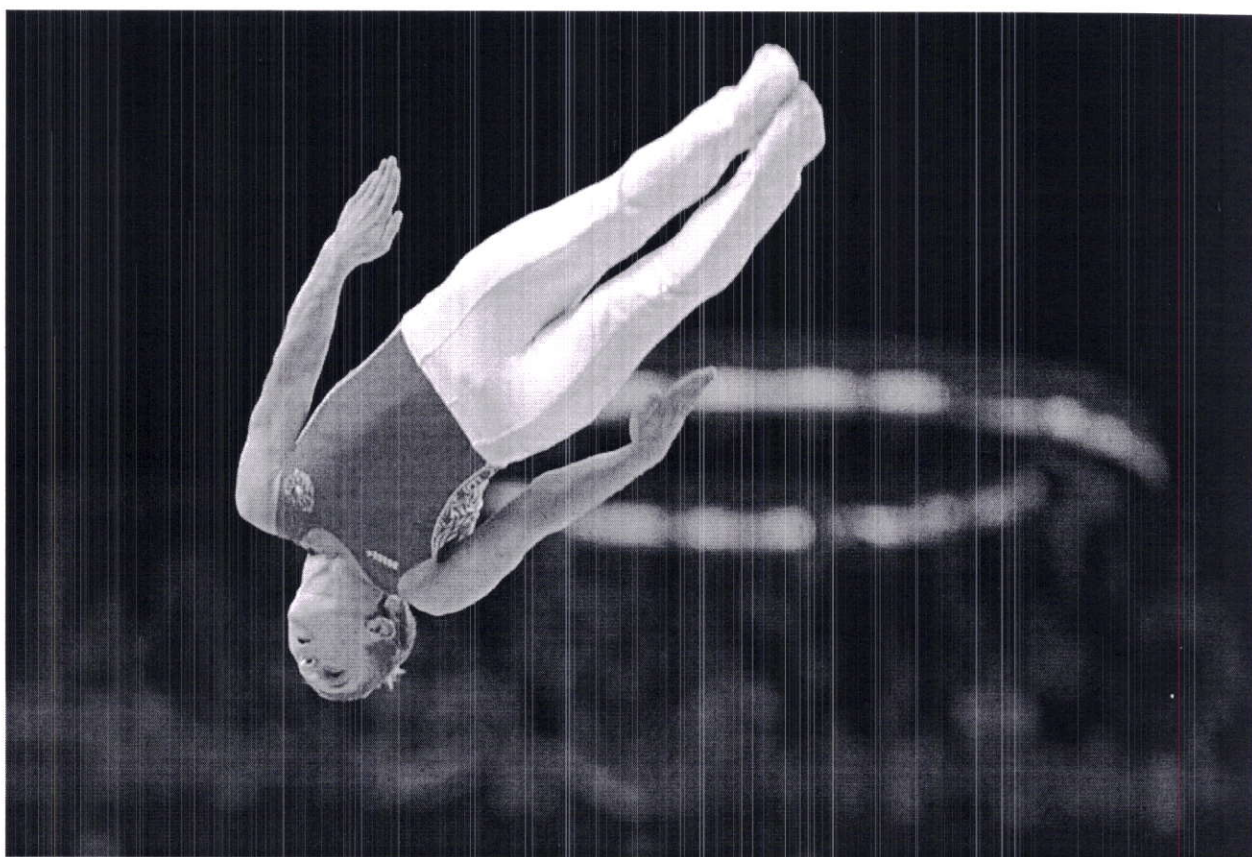
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Вымпел»

В.А.Панфиленко 

«  » сентября 2017 г.



**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ И
ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ.**

Разработчики: Завьлова Н.В.,

Калашников А.А.Борисова Т.В.

сентябрь 2017г.

Пояснительная записка

Предпрофессиональная программ составлена с учётом Федеральных государственных стандартов по виду спорта «Прыжки на батуте» и требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и на основе имеющихся нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы.

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 серии высоких сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

В вид спорта прыжки на батуте включены следующие дисциплины: прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке и прыжки на двойном минитрапе. Из трех дисциплин лишь прыжки на батуте с 2000 года -олимпийский вид спорта.

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении.

Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения.

Соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.

Комбинация на двойном минитрампе характеризуется высокими,непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с

вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков.

Комбинация на двойном минитрампе должна демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад, с поворотами и без них. Комбинация должна демонстрировать высокий уровень координации движений, техники, высоты прыжков и сохранения высоты прыжков. В каждой комбинации допускается максимум три (3) контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. Каждая комбинация должна заканчиваться элементом в соскок, выполняемым с сетки для соскока/подскока на зону приземления.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предьявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства.

Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в- третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Развитие спорта высших достижений, в том числе прыжков на батуте, сопровождается неизменным ростом уровня спортивных результатов, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей. Эффективное и перспективное решение данных задач связано, прежде всего, с разработкой системы и технологии управления подготовкой спортсменов. Современный мировой спорт убедительно показал, что успехи, рекордные результаты обеспечиваются включением в систему подготовки спортсменов высшего эшелона, и соответственно в систему массового детского спорта, новых достижений в области науки, а также опыта тренеров-практиков. Популярность прыжков на батуте, ставших Олимпийским видом спорта, возросшая конкуренция на мировой арене требуют от тренеров постоянного творческого поиска, совершенствования всех составляющих системы спортивной подготовки.

Прыжки на батуте способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, последовательности, систематичности, регламентирует процесс подготовки акробатов к достижению высоких результатов, рассчитана на 7 лет для детей 5-12 летнего возраста.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки юных спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства прыгунов, преемственность в

решении задач обучения прыжкам на батуте и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей трудовой деятельности.

В программе в общих аспектах раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, основной учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации. Обязательным структурным компонентом программы является медицинский контроль и восстановительные мероприятия.

Многолетний опыт педагогов ДЮСШ позволяет сделать выводы о том, что для детей раннего возраста характерен высокий уровень гибкости позвоночника, подвижности суставов. Они легко и свободно двигаются, манипулируют своим телом. Ведущим видом деятельности для них является игра, и именно в процессе игры дети совершают прыжки, перевороты, кувырки, но без систематических физических упражнений к 7-8 годам дети теряют свои природные способности, их движения становятся скованными. Именно поэтому данная программа предполагает минимальный возраст для начала занятий – 6 лет, что позволит максимально использовать и своевременно развивать природные физические способности детей, укрепляя при этом здоровье и формируя в них стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Целью программы является:

Подготовка спортсменов к учебно-тренировочному процессу на более высоком этапе обучения, а также укрепление здоровья детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, совершенствование физических способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление присущих детям подросткового возраста природных данных: гибкости, эластичности позвоночника, мышц, чувства равновесия, потребности в высокой активности;
- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие творческой двигательной активности;
- определение профессиональной пригодности юных спортсменов для дальнейшей специализированной подготовки,
- отбор наиболее одаренных детей для дальнейшей подготовки спортсменов высокого класса;
- изучение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- подготовка к высокоэффективному труду на благо нашей Родины;
- подготовка спортсменов различной квалификации для сборных команд города, округа и т.д.
- оказание методической помощи общеобразовательным учреждениям в организации внеклассной работы;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годового цикла;
- личностный рост спортсменов, воспитание в них спортивного характера, коммуникативных способностей, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.

Ожидаемые результаты программы:

- ежегодное приобщение детей к занятиям спортом;
- ежегодная передача учащихся на следующий этап подготовки ;
- участие спортсменов во внутришкольных, городских, окружных, Всероссийских и открытых турнирах разного уровня;
- минимальные требования к концу каждого этапа обучения – сдача контрольных нормативов и выполнение соответствующих разрядов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕЖИМ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Этап подготовки	Год обучения	Возраст (лет)	Минимальное количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель, ч.
Группы начальной подготовки	1	5-7	15	6	276
	2		14	8	368
Тренировочные группы	1	7-8	12	12	552
	2	8-9	10	12	552
Тренировочные группы	3	9-10	8	18	828
	4	10-11			
	5	11-12			

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Приём в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению родителей детей, не имеющих медицинских противопоказаний по результатам индивидуального отбора.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ

ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

Описание теста	Критерии оценки	Баллы
1.Подвижность тазобедренного сустава.		
Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	1.Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	5
	2.Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	4
	3.Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением	3
2.Выворотность стоп:		
1-я хореографическая позиция	1.Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	5
	2.Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	4
	3. Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь	3
3.Активное скручивание корпуса, без смещения ног	1.Вращение вправо или влево более чем 90°	5
	2.Вращение вправо или влево менее чем на 90°	4
	3.Корпус мало скручивается	3
4.Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе	1.Головой касается коленей ног	5
	2.Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	4
	3.Не достает кончиками пальцев до пола	3
5.Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	1.Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	5
	2.Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	4
	3.Слабый прогиб в пояснице	3
6.Проба Ромберга		
Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед	1.Устойчивое положение тела.	5
	2. Допустимо легкое покачивание	4
	3. Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону	3
7.Проба Яроцкого		
	1.Сохранение равновесия в течение	5

Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду	20 секунд после начала упражнения	
	2. Сохранение равновесия в течение менее 20 секунд после начала упражнения	4
	3. Падение после 2 оборотов	3
8.Отолитовая реакция		
Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся диске, Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться	1. Сохранение равновесия, легкое покачивание	5
	2. Потеря равновесия	4
	3. Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом	3
Максимальная сумма баллов:		40
Минимальная сумма баллов:		24

В летнее время юные спортсмены продолжают тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания при МБУ ДО ДЮСШ «Вымпел» или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Теоретическая подготовка.

Изучение теоретических разделов программы осуществляется в форме бесед, лекций, докладов на учебно-тренировочных занятиях. В учебных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

Основной формой учебно-воспитательной работы в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. Кроме групповых занятий (по расписанию) для учащихся необходимы самостоятельные занятия ежедневная утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера по совершенствованию физической, специально-двигательной подготовки, а так же отдельных элементов техники.

В процессе многолетней подготовки спортсменов обязательно должны решаться в комплексе, как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов 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 и занятиям прыжками на батуте, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию спортсменов.

Решению воспитательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, хорошая организация

учебного процесса, профессиональная подготовленность и требовательность тренера-преподавателя, его личный пример.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

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

Изучение теоретического раздела программы, на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по прыжкам на батуте. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки спортсменов. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить спортсменов от новичков до мастеров высокого класса. Бригада тренеров, возглавляемая ведущим специалистом, включает в себя, в зависимости от условий и возможностей ДЮСШ, тренеров по отбору, начальной, прыжковой и физической подготовке, а так же по отдельным возрастным группам и видам. Перспективы данной технологии основываются на создании прочного фундамента физической, базовой и индивидуальной подготовленности занимающихся, возможности быстрого и качественного комплектования или изменения состава групп, способности и опыта старшего тренера в доведении спортсменов до высот спортивного мастерства.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ:

Современная концепция многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации предполагает длительность учебно-тренировочного процесса от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

С распространением передовых методов подготовки прыгунов может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику прыжков на батуте, являются принципы: поэтапности, индивидуализации и систематичности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание учебных, классификационных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В теории и методике прыжков на батуте и двойном минитрампе выделяются следующие этапы многолетней подготовки: отбора и начальной подготовки, углубленной специализированной подготовки, достижения спортивного мастерства, высших спортивных достижений, спортивного долголетия.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (благоприятные) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональ ные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

ЭТАП ОТБОРА И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Направленность: разносторонняя, базовая подготовка спортсменов.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых навыков. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида .
Длительность – 2 года. Возраст 6-7 лет.

Тренировочный этап

Направленность: начальная специализированная подготовка в избранном виде спорта.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, подготовка к обучению и обучение сложных акробатических элементов и соединений. Длительность – 5 года. Возраст – 7-12 лет. Переход в группы спортивного совершенствования.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ.

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

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

В группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. Для учебно-тренировочных групп предпочтительной будет являться двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в основных соревнованиях года: Первенстве СК, Первенстве ЮФО и Первенстве России.

Основные задачи подготовительного периода:

Развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов. Длительность периода составляет два – пять месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода:

Совершенствование техники элементов, исполнительского мастерства комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно пять – семь месяцев.

Основные задачи переходного периода:

Постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один – два месяца.

В каждой группе ведется следующая учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения

учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники учебно-тренировочных занятий.

**Годовое планирование программного
материала для НП 1-го года обучения**

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Все -го
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
II.	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	26
	Строевые упражнения, разновидности общеразвивающих упражнений из разных И.П., разновидности легкоатлетических упражнений.												
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	47
	Упражнения для развития быстроты и ловкости, эстафеты, П/И, спортивные игры с мячом, упражнения на развитие гибкости: разновидности шпагатов и упражнения для растяжки, упражнения на развитие силы(с отягощениями, на сопротивление)												
IV.	Специальная техническая подготовка	12	12	11	11	9	11	11	9	9	11	11	117
	Хореография у опоры, элементы народного танца, элементы классического танца, акробатика -разновидности прыжков, прыжки на ДМТ- прыжки на сетке и их разновидности, прыжки на батуте: разновидности вращений.												
V.	Подвижные игры и эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
VI.	Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14
VII.	Воспитательная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	Спортивно-массовые мероприятия, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, экскурсии, походы.												
VIII.	Восстановительные мероприятия	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	5
IX.	Врачебный контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4

X.	Выполнение контрольных нормативов													8
	ОФП	2								2				
	СТП	2								2				
Всего часов:													276	

Годовое планирование программного материала для НП 2-го года обучения

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Все -го
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
II.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
	Строевые упражнения, разновидности общеразвивающих упражнений из разных И.П., разновидности легкоатлетических упражнений.												
III.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	67
	Упражнения для развития быстроты и ловкости, эстафеты, П/И, спортивные игры с мячом, упражнения на развитие гибкости: разновидности шпагатов и упражнения для растяжки, упражнения на развитие силы.												
IV.	Специальная техническая подготовка	17	18	17	18	9	9	17	9	9	17	17	157
	Хореография у опоры, элементы народного танца, элементы классического танца, акробатика -разновидности прыжков, прыжки на ДМТ- прыжки на сетке и их разновидности, прыжки на батуте: разновидности вращений.												
V.	Подвижные игры и эстафеты	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
VI.	Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	17
VII.	Воспитательная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	Спортивно-массовые мероприятия, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, экскурсии, походы.												
VIII.	Восстановительные мероприятия	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	5
IX.	Врачебный контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4

	мероприятия												
IX.	Врачебный контроль	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
X.	Контрольные нормативы												32
	ОФП	4								4			
	СТП	4								4			
	Всего часов:												882

Программное содержание

I. Теоретическая подготовка:

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации прыгунов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

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.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

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 спортивной акробатике.

Роль и место прыжков на батуте в системе физического воспитания.

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

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, акробатической дорожке и двойном мини-трампе различным категориям занимающихся 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

1. Рациональное питание и личная гигиена спортсменов.

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 акробатов. Примерные суточные пищевые нормы акробатов с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся прыжками на батуте. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях акробатикой.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся акробатикой: 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 занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий акробатикой. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий акробатикой.

2. Врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание при занятиях спортивной акробатикой. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям акробатикой. Субъективные показатели самоконтроля:

самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля акробатов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма в акробатике. Меры предупреждения травм на занятиях.

3. Физиология и строение человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

4. Основы спортивной тренировки.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы учебно-тренировочных занятий. Урок – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия по прыжкам на батуте, распределение времени для решения задач занятия, подбор упражнений и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, комбинаций и композиций. Предпосылки обучения упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания акробатических упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении спортивных соединений и комбинаций. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность прыгунов на батуте. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности прыгунов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

5. Планирование, учёт и проведение соревнований.

Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса в акробатике. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета тренировочной работы.

Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности акробатов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на батуте.

6. Правила поведения и ТБ в ДЮСШ.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях. Техника безопасности во время прыжков на батуте и ДМТ. Изучение маршрутов передвижения от дома к спортивной школе. Лекции по ПДД на тему «Красный, жёлтый, зелёный». Техника безопасности во время занятий на гимнастических снарядах и тренажёрах. Проведение учебных занятий по эвакуации во время пожарной тревоги и ЧС. 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 (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.

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

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

7. Спортсмен – во всём пример.

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. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством акробатических упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных

привычек. Доступность занятий прыжками на батуте различным категориям занимающихся 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. Спорт и личность. Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

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

Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Общая физическая подготовка.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей акробатов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполнения акробатических упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности акробатов на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Балансирование и сохранение равновесия – важнейшие качества прыгунов. Например:

Строевые упражнения- общее понятие о строе; построению по росту; равнению; повороты на месте; ходьба; бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег с высоким подниманием бедра.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочерёдно, перехватывая руки).

Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места, с разбега; бег на 30 и 60 метров; кросс 500 метров, прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых акробатических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития быстроты:

- челночный бег 3 раза по 10 мин., прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, 30 метров с высокого старта.

Упражнения для развития ловкости

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положение рук в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ног вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – разновидности наклонов и поворотов;
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо; прыжки (ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно с поворотами); ходьба с различным положением рук;
- прыжки со скакалкой: на одной ноге, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
- броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с разным положением рук, сесть и встать после 3-4 качей;
- прыжок с гимнастического коня на точность приземления.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения, стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола; то же, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровне пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола));
- мост из положения лёжа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;

- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны; то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседание: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения «лёжа на спине», ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);

Развитие координационных способностей

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической (координационной) подготовки акробатов. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, красота движений и поз. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатические прыжки, балансирование, броски и ловля, стойки, упоры и равновесия. Создание и совершенствование спортивно-музыкальных акробатических композиций. Батутная и прыжковая подготовка. Планирование и контроль технической подготовленности прыгунов. Основы техники выполнения балансовых упражнений. Основы техники выполнения темповых упражнений. Основы техники выполнения акробатических прыжков.

Хореография:

- упражнения у опоры: позиция ног - 1,2,3,5-я; приседания и полуприседания (Тплие) по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

Элементы народного танца:

Разновидности танцевальных движений и элементов.

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лёжа; перекаты вперед, назад, в стороны;
- разновидности кувырков; стойки на лопатках с опорой руками и без,

равновесие на одной ноге (ласточка); соединения, рондаты, перевороты, сальто, соединения элементов, серии фляков, темпов, пируэты и т.д.

- упражнения по разрядам.

Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединить носки ног, взяться руками лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие психологических функций, психомоторных качеств.

Основной задачей психологической подготовки является формирование психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем добиться высоких результатов, и создание в учебной группе психологической атмосферы заинтересованности в учебно-тренировочном процессе, динамичной и максимально результативной обстановки при обязательном сохранении доброжелательных отношений в группе.

Решение этих задач способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом у каждого ребенка, развитию его морально-волевых качеств характера.

Используемые методы:

Метод словесного воздействия:

- Разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетов, беседа тренера в индивидуальной и коллективной форме;

Методы смешанного воздействия:

- Поощрения, наказание;
- выполнение поручений;
- моделирование соревновательных ситуаций;
- психотехнические упражнения;
- методы аутогенной тренировки и саморегуляции;
- психопause;
- рефлексия занятий.

СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки на батуте и ДМТ

Упражнения на минитрампе (ДМТ):

- ходьба по сетке – соскок в зону приземления; соскок с группировкой;
- соскок прогнувшись; прыжок на сетке с первой зоны во вторую;
- прыжок с первой зоны во вторую - соскок в зону приземления;
- прыжок в группировке – соскок в зону приземления; прыжок согнувшись – соскок в зону приземления;
- прыжок с первой зоны во вторую в группировке – соскок в зону приземления;
- прыжок с первой зоны во вторую согнувшись – соскок в зону приземления;
- прыжки в группировке;
- прыжки с вращениями 180° градусов; 360°.
- Разновидности сальто;
- разновидности связок элементов и комбинации по разрядам.

Упражнения на батуте:

- ознакомительная ходьба по периметру сетки, подскоки (одиночные)
- подскоки (серийные – 5-10 раз), подскоки с ноги на ногу
- подскоки в остановку (обучение амортизации);
- разновидности прыжков с подключением работы рук;
- прыжки прогнувшись; прыжки в группировке; прыжки согнувшись;
- прогнувшись;
- прыжки с поворотом (90°, 180°, 360°, 720°).
- разновидности связок, элементов и комбинации по разрядам.

Используемые методы:

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком повторений, точной дозировкой нагрузки, установленными интервалами отдыха;
- метод групповой тренировки;
- поточный метод;
- групповой метод;
- соревновательный метод.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

1. Игры на внимание, с элементами ОРУ;
2. Игры с бегом и прыжками;
3. Игры с метанием, бросками и ловлей;
4. Эстафеты с бегом, прыжками, акробатическими элементами;
5. Имитация соревнований (выступления по разрядам, с выставлением оценок и определением победителя соревнований).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной

подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи:

- формирование личностных качеств - волевых (смелость, настойчивость, решительность), нравственных (честность, скромность, доброжелательность, толерантность, ответственность, добросовестность);
- создание условий для самовыражения ребенка;
- формирование навыков самовоспитания.

Используемые методы:

- внушение;
- побуждение (поощрение);
- торможение (осуждение, порицание);
- выполнение режима дня.

Воспитательное воздействие тренера осуществляется в процессе постоянного общения со своими воспитанниками. Особое значение имеет организация воспитательного процесса совместно с родителями (индивидуальные беседы, анкетирование, посещение родительских собраний в детском саду, показательные выступления учащихся, совместные семейные спортивные праздники, праздник посвящения в юные спортсмены).

Содержание воспитательной работы определяется, как потребностями учебно-тренировочного процесса, формированием

свойств и качеств спортсмена, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, так и требованиями и запросами общества, а также направлено на создание условий формирования нравственной, духовной, физически и морально здоровой личности.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Используются локальные восстановительные средства в течение тренировочного занятия:

- постепенное возрастание объема тренировочных нагрузок;
- проведение занятий в игровой форме;
- приемы мышечной релаксации;
- специальные дыхательные упражнения;
- Приёмы массажа и самомассажа.

Дыхательные упражнения Стрельниковой

Рассмотрим основной комплекс. Стоит повторить правила, которые нужно соблюдать выполняя первые три упражнения.

Правила:

Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).

Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!

В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме стороевого шага.

Счет выполняется мысленно, и только на 8.

Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

1. Упражнение «ладошки»

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. Упражнение «погончики»

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по

3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

5. Упражнение «обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

6. Упражнение «большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступить к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основным разделом спортивной медицины является врачебный контроль, представляющий собой отбор и постоянное врачебное наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом с целью определения влияния этих занятий на организм.

Задачи врачебного контроля:

1. Определение уровня физического развития и функционального состояния детей, вовлекаемых в занятия физической культурой и спортом, с целью допуска к занятиям спортом или рекомендации того или иного вида физических упражнений и их рациональной дозировки.
2. Систематическое наблюдение за изменением в физическом развитии детей, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.
3. Выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

В содержание врачебного контроля входят, помимо определения состояния здоровья, физического развития и уровня функционального состояния, наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся, совершенствование и разработка методов функционального исследования, диагностика, лечение и предупреждение возможных отрицательных влияний физической нагрузки при нерациональном ее применении.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для допуска к занятиям спортом надо поставить диагноз «<Здоров>», поскольку с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям спортом допускать нельзя. Врач должен определить оптимальную дозу физической активности и характер физических упражнений, как для здорового человека, который хочет заниматься только оздоровительной физической культурой, так и для тех, у кого при первичном врачебном обследовании выявляются те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Врачебно-педагогические наблюдения, т.е. обследования спортсмена, проводимые совместно с врачом и тренером непосредственно в местах тренировок и соревнований играют иногда решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ

Для групп начальной подготовки

выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП, а также возможно выполнение упражнений по III- юношескому разряду.

Для тренировочных групп (ТГ) выступление спортсменов согласно нормативным требованиям по разрядам.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ РАБОТЫ

Группа	Год обучения	Возраст для зачисления	Мин./макс. число учащихся в группах АКД и ДМТ	Мин./макс. число учащихся в прыжках на батуте	Режим работы в неделю в часах	Требования к спортивной подготовленности на конец учебного года	Процент (%) за одного учащегося	Часы концертмейстеров, тренеров по хореографии, акробатике (в неделю)
<i>Группы начальной подготовки (НП) и спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>								
СО	Весь период	5-16	15-20	12-15	6	б/р	3	3
НП-1	1-й	5-7	15-16	8-10	6	б/р	5	3
НП-2	2-й	6-8	13-15	8-10	9	б/р Ш юн.р.	8	4,5
НП-3	3-й	7-9	12-14		9	Ш юн.р.	10	4,5
<i>Тренировочные группы (ТГ)</i>								
УТ-1	1-й	7-9	10-12	8-10	12	II юн.р.	12	6
УТ-2	2-й	8-10	8-10	7-9	12	I юн.р. - III р.	15	6
УТ-3	3-й	8-11	8-10	6-8	14	III-IV р.	20	7
УТ-4	4-й	9-12	7-9	5-7	16	II-IV р.	22	8
УТ-5	5-й	10-14	6-8	4-6	18	I р - КМС	25	9
<i>Группы спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)</i>								
СС-1	1-й	13-14	6-8	4-6	24	КМС	30	12
СС-2	2-й	14-15	5-7	4-5	28	КМС	35	14
СС-3	3-й	15-16	4-6	3-4	28	КМС, 50% МС	40	14
ВСМ	Весь период	15-18 и старше	3-4	3-4	32	МС, 50% МСМК	50	16

Примечания. 1. Администрация спортивной школы имеет право сокращать наполняемость групп начальной подготовки до 10-12 человек, тренировочные группы - до 5-6 человек, но не более чем в 30% общего количества групп, в зависимости от качества работы тренера.

2. Кроме основного тренера-преподавателя могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта (тренеры по хореографии, акробатике, ОФП, концертмейстер и др.) при условии одновременной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна

суммарно превышать 50% от размера норматива оплаты труда, предусмотренного для основного тренера-преподавателя.

3. Дети дошкольного возраста должны иметь разрешение врача для занятий в группах СО и НП, при наличии в спортивной школе утвержденной администрацией дополнительной образовательной программы для детей данного возраста.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида, периода и задач подготовки. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства - 8 человек, спортивного совершенствования 12 человек, тренировочном - 16 человек (для занимающихся свыше 2 лет) и 20 человек (для занимающихся до 2 лет) с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Контрольные тесты по СТП (специальной технической подготовке) для групп начальной подготовки

Прыжки на батуте вверх (девочки и мальчики)	
а). 5 прыжков руки вверх высоко, слитно (без остановки)	5 б.
б). 5 прыжков руки вверх <i>низко</i> , слитно (без остановки)	4 б.
в). 5 прыжков руки вверх <i>низко</i> , с <i>остановкой между прыжками</i>	3 б.
г). <i>Более 5 прыжков</i> руки вверх <i>низко</i> , с <i>остановкой между прыжками</i>	2 б.
д). <i>Менее 5 прыжков</i> руки вверх <i>низко</i> , с <i>остановкой между прыжками</i>	1 б.
Прыжки на батуте в группировку (девочки и мальчики)	
а). 5 прыжков в группир. высоко, носки натянуты, слитно(без остановки)	5 б.
б). 5 прыжков в группир. <i>низко</i> , носки натянуты, слитно(без остановки)	4 б.
в). 5 прыжков в группир. <i>низко</i> , <i>носки не натянуты</i> , с <i>остановкой</i>	3 б.
г). <i>Менее 5 прыжков</i> в группир. <i>низко</i> , носки не натянуты, с <i>остановкой</i>	2 б.
д). Иные нарушения техники или только попытка выполнения	1б.
Прыжки на батуте в сед (девочки и мальчики)	
а) 5 прыжков в сед, ноги вместе, носки натянуты, слитно, высоко	5 б.
б) 5 прыжков в сед, ноги вместе, носки <i>не натянуты</i> , слитно, высоко	4 б.
в) 5 прыжков в сед, ноги вместе, носки не натянуты, с <i>остановками</i> , <i>низко</i>	3 б.
г) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки не натянуты, с <i>остановками</i> , <i>низко</i>	2 б.
д) <i>Менее 5 прыжков</i> в сед, <i>ноги врозь</i> , носки не натянуты, с <i>остановками</i> , <i>низко</i>	1 б.

Прыжки на батуте на колени (девочки и мальчики)	
а) 5 прыжков на колени, ноги вместе, носки натянуты, слитно, высоко, спина прямая, не садясь на пятки	5 б.
б) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки натянуты, слитно, высоко спина прямая, не садясь на пятки	4 б.
в) 5 прыжков в сед, ноги врозь, <i>носки не натянуты, с остановками или междускоками</i> , высоко спина прямая, не садясь на пятки	3 б.
г) 5 прыжков в сед, ноги врозь, носки не натянуты, с остановками или междускоками, <i>низко, спина согнута</i> , не садясь на пятки	2 б.
д) 5 прыжков в сед, ноги врозь, носки не натянуты, с остановками или междускоками, <i>низко спина согнута, садясь на пятки</i>	1 б.
Прыжки по периметру батута (девочки и мальчики)	
а) Прыжки по периметру батута, ноги вместе, руки вверх-в стороны, не отклоняясь от линий, высоко, уверенно	5 б.
б) Прыжки по периметру батута, ноги вместе, руки вверх-в стороны, не отклоняясь от линий, <i>низко</i> , уверенно	4 б.
в) Прыжки по периметру батута, <i>ноги врозь, руки хаотично</i> , высоко, не отклоняясь от линий, <i>низко</i> , уверенно	3 б.
г) Прыжки по периметру батута, ноги врозь, руки хаотично, <i>низко</i> , не отклоняясь от линий, <i>низко, не уверенно</i>	2 б.
д) Прыжки по периметру батута, ноги врозь, руки хаотично, <i>низко, отклоняясь от линий</i> , <i>низко, не уверенно</i>	1 б.

7.1. Контрольные нормативы ОФП

Подтягивание в висе на перекладине (только для мальчиков)			
НП-1 год		НП-2 год	
4 раза	5 б.	5 раз	5 б.
3 раза	4 б.	4 раза	4 б.
2 раза	3 б.	3 раза	3 б.
1 раз	2 б.	2 раза	2 б.
Пол раза	1 б.	1 раз	1 б.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики и девочки)			
НП-1 год		НП-2 год	
6 раз	5 б.	7 раз	5 б.
5 раз	4 б.	6 раз	4 б.
4 раза	3 б.	5 раз	3 б.
3 раза	2 б.	4 раза	2 б.
2 раза	1 б.	3 раза	1 б.
Прыжок в длину с места			
девочки НП-1 год		мальчики НП-1 год	
135 – 145 см	5 б.	140 – 150 см	5 б.
130 – 140 см	4 б.	135 – 145 см	4 б.
125 – 135 см	3 б.	130 – 140 см	3 б.
120 – 110 см	2 б.	120 – 130 см	2 б.
105 – 115 см	1 б.	110 – 120 см	1 б.
девочки НП-2 год		мальчики НП-2 год	
155 – 160 см	5 б.	160 – 170 см	5 б.
150 – 155 см	4 б.	160 – 150 см	4 б.
140 – 150 см	3 б.	150 – 140 см	3 б.
130 – 140 см	2 б.	140 – 130 см	2 б.
120 – 130 см	1 б.	130 – 120 см	1 б.
Выпрыжка из упора присев			
девочки НП-1		мальчики НП-1	
18 – 20 раз	5 б.	20 – 22 раза	5 б.
18 – 16 раз	4 б.	18 – 20 раз	4 б.
14 – 16 раз	3 б.	16 – 18 раз	3 б.
12 – 14 раз	2 б.	14 – 16 раз	2 б.
10 – 12 раз	1 б.	12 – 14 раз	1 б.

девочки НП-2		мальчики НП-2	
20 -22 раза	5 б.	22 – 24 раза	5 б.
18 – 20 раз	4 б.	22 – 20 раз	4 б.
16 – 18 раз	3 б.	20 – 18 раз	3 б.
14 – 16 раз	2 б.	18 – 16 раз	2 б.
12 – 14 раз	1 б.	16 – 14 раз	1 б.
Угол в упоре			
Девочки – в группировке ногами		Мальчики – с прямыми ногами	
девочки НП-1		мальчики НП-1	
5 сек.	5 б.	6 сек.	5 б.
4 сек.	4 б.	5 сек.	4 б.
3 сек.	3 б.	4 сек.	3 б.
2 сек.	2 б.	3 сек.	2 б.
1 сек.	1 б.	2 сек.	1 б.
девочки НП-2		мальчики НП-2	
6 сек.	5 б.	7 сек.	5 б.
5 сек.	4 б.	6 сек.	4 б.
4 сек.	3 б.	5 сек.	3 б.
3 сек.	2 б.	4 сек.	2 б.
2 сек.	1 б.	3 сек.	1 б.
Лазание по канату (4 метра)			
девочки НП-1		мальчики НП-1	
7,5 сек.	5б.	7,0 сек.	5б.
8,5 сек.	4 б.	8,0 сек.	4 б.
9,5 сек.	3б.	9,0 сек.	3б.
9,9 сек.	2 б.	9,4 сек.	2 б.
10,5сек.	1 б.	10,0 сек.	1 б.
девочки НП-2		мальчики НП-2	
6,5 сек.	5б.	6,0 сек.	5б.
7,5 сек.	4 б.	7,0 сек.	4 б.
8,5 сек.	3б.	8,0 сек.	3б.
9,5 сек.	2 б.	9,0 сек.	2 б.
9,9 сек.	1 б.	9,4 сек.	1 б.
Бег на 20 метров			
девочки НП-1		мальчики НП-1	
3,9 сек.	5б.	3,8 сек.	5б.
4,1 сек.	4 б.	4,0 сек.	4 б.
4,3 сек.	3б.	4,2 сек.	3б.
4,5 сек.	2 б.	4,4 сек.	2 б.

	4,7 сек.	1 б.	4,6 сек.	1 б.
девочки	НП-2		мальчики НП-2	
	3,7 сек.	5б.	3,6 сек.	5б.
	3,9 сек.	4 б.	3,8 сек.	4 б.
	4,1 сек.	3б.	4,0 сек.	3б.
	4,3 сек.	2 б.	4,2 сек.	2 б.
	4,5 сек.	1 б.	4,4 сек.	1 б.

7.2. Контрольные нормативы по СФП

Мост из положения лежа (девочки и мальчики) НП-1	
а). Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	5 б.
б). Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	4 б.
в). Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	3 б.
г). Ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	2 б.
д). Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	1 б.
Мост из положения стоя (девочки и мальчики) НП-2	
а). Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	5 б.
б). Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	4 б.
в). Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	3 б.
г). Ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	2 б.
д). Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	1 б.
Складка сидя, ноги вместе (девочки и мальчики) НП-1	
а). Все точки тела касаются ног	5 б.
б). Туловище почти касается ног	4 б.
в). Наклон туловища больше 45°	3 б.
г). Наклон туловища под углом 45°	2 б.
д). Наклон туловища до 45°	1б.
Складка сидя – НП-2 выполняется из седа на полу, ноги врозь на 90° (девочки и мальчики)	
а) Все точки тела касаются пола, руки вытянуты	5 б.
б) Туловище касается пола плечами	4 б.
с) Наклон туловища больше 45°	3 б.
д) Наклон туловища под углом 45°	2 б.
е) Наклон туловища до 45°	1 б.
Шпагат прямой (девочки и мальчики) НП-1	
а) Ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны	5 б.

b) Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	4 б.
c) Ноги до колен касаются пола	3 б.
d) Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	2 б.
e) Ноги лодыжками не касаются пола, руки на полу	1 б.
Шпагат прямой, поперечный (девочки и мальчики) НП-2	
a) Ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны	5 б.
b) Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	4 б.
c) Ноги до колен касаются пола	3 б.
d) Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	2 б.
e) Ноги лодыжками не касаются пола, руки на полу	1 б.
Соревнования	
Соревнования в группах	
Первенство по итогам 1-го года обучения	
Первенство по 3 юношескому разряду	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ :

1. Спортивный зал.
2. Батут, двойной минитрамп, гимнастические маты;
3. Гимнастические снаряды. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, шведская лестница.
4. Спортивные тренажеры.
5. ТСО (видеокамера, телевизор, музыкальный центр и т.д.)

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Тренер-преподаватель ДЮСШ по прыжкам на батуте и двойном минитрампе. Предполагается участие в реализации программы: медицинской сестры, хореографа, целесообразно участие психолога.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для достижения поставленных программой целей и задач используются различные методы обучения и воспитания, в основе которых практико-ориентированная деятельность. Обязательным условием успешной реализации программы является использование тренером лично-ориентированной технологии, создание ситуации успеха для каждого воспитанника, что требует учета природной одаренности ребенка, учета возрастных особенностей физического развития детей.

Таким образом, преимущество тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, но развитие качеств, не

совершенствующих в данном возрасте нельзя оставлять без внимания. Особенно важно соблюдать соразмерность и развитие общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы.

Для эффективности в обучении двигательным действиям тренеру необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методом разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. В технической подготовке используются два методических подхода:

- целостный (обучение движения в облегченных условиях в целом с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности учтены при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ/ ред.-сост. З.И.Невдахина. – Вып.3. – М.: Народное образование; Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2007.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
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 по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.
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. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»: «Акробатика. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
15. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. Киселев П.А., Киселева С.Б.. – Волгоград.: Учитель, 2008.
16. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. Киселев П.А., Киселева С.Б.. – Волгоград.: Учитель, 2008.
17. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/ авт.-сост. Мамедов К.Р. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

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