

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

Утверждаю Директор МБУ ДО
«ДЮСШ «Вымпел»
А.В.Петриченко

« » 2018год

**ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ, АКД и ДМТ**

Вид спорта: прыжки на батуте

Направленность программы: спортивно - оздоровительная

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Инструктор по Физической культуре: Сырбу Лилия Геннадьевна
Ф.И.О., должность

Тренер-преподаватель: Акиншин Андрей Геннадьевич
Ф.И.О., должность

Тренер-преподаватель: Акиншина Лиана Филиксовна
Ф.И.О., должность

г. Мегион
2018 г

О Г Л А В Л Е Н И Е

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
3 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	8
• Общая физическая подготовка	8
• Специальная физическая подготовка	9
• Спортивно-техническая подготовка	10
• Хореографическая подготовка	11
• Прием контрольных нормативов	11
• Десятиминутные перерывы	11
4 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ	13
• Примерный перечень двигательных навыков	13
• Методика тестирования физических качеств	15
5 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17
АННОТАЦИЯ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, расположенных на территории Российской Федерации, установлен минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по виду спорта «прыжки на батуте» – 7 лет. Однако в Специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва (СДЮСШОР), к тренерам-преподавателям отделения прыжки на батуте постоянно обращаются руководители детских дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) и родители с просьбами организовать занятия с детьми более раннего, дошкольного возраста.

Мотивация их вполне понятна. Именно они призваны обеспечить условия для развития, в том числе физического развития, и укрепления здоровья детей.

Учеными установлено, что интенсивность физического развития, здоровье детей зависят от их двигательной активности. Данные же статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит (5; 8; 16), который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом, у телевизора и т.п. оказывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, а, значит, провоцирует искривление позвоночника или жировые отложения и т.п.

Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не менее 50% времени бодрствования. Оптимальный двигательный режим для детей 4-6 лет предполагает включение двигательной активности продолжительностью в среднем 4,5 часа в день (15). Между тем изучение режима дня в детских садах показало, что на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени (13).

Кроме того, наши наблюдения и данные некоторых авторов (16) показывают, что стандартные программные требования физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности детей.

К моменту же поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Помимо этого, наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения уже к 5 годам становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Выбор прыжков на батуте неслучаен. Занятия прыжков на батуте развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве данная подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

Таким образом, существует социальный заказ общества, потребность семьи в организации дополнительного образования дошкольников в сфере физического

воспитания. СДЮСШОР №1, обладая квалифицированными педагогическими кадрами, соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы для дошкольников.

Предлагаемая нами программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста (4-6 лет).

Цель дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально-этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, физического развития дошкольников;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники прыжков на батуте.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, хореографическая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными принципами Государственного образовательного стандарта (национально-регионального компонента) образования в период детства. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского состава СДЮСШОР №1.

Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут, выполнение циклических упражнений в умеренном и спокойном темпе до 10-12

минут, интенсивные упражнения (бег на скорость, прыжки, удержание заданной позы) могут длиться 5-15 секунд с интервалами отдыха до 2-3 минут (15). Продолжает совершенствоваться нервная система. В пять лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными. Иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов. К 5 годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений. Возраст 4-7 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2-4) и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На шестом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На шестом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложно координированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

МБУ ДОД СДЮСШОР №1 предлагает ДОУ и родителям дополнительные физкультурные занятия 2 раза в неделю для детей подготовительных и старших и средних групп. Занятия могут проводиться на базе СДЮСШОР или на базе детского сада, если имеются необходимые условия. Квалифицированный тренер-преподаватель организует и направляет двигательную активность детей.

Организация учебно-тренировочной работы с группами дошкольного возраста и дошкольных учреждений, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с учащимися СДЮСШОР осуществляется администрацией школы, тренерско-преподавательским составом отделений прыжки на батуте в соответствии с положением о ДЮСШ, нормативно-

правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ №96-ИТ от 21.01.1995г., санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН) 2.4.1.1249-03 для групп дошкольного возраста.

Реализуя программу на базе СДЮСШОР, коллектив спортивной школы активно содействует осуществлению предусмотренных в ней задач

СДЮСШОР организует занятия с обучающимися в течение учебного года продолжительностью 40 недель учебно-тренировочной работы. Период занятий с 1 сентября по 31 мая учебного года. Планируется 120 часов в год для занятий с детьми 4-6-ти лет. Недельная нагрузка для детей 4-6-ти лет составляет 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю, каждое состоит из двух занятий продолжительностью согласно СанПиН с перерывом 10 минут (таблица).

Таблица

Режим учебно-тренировочной работы

Объем нагрузки	4-6 лет	
	1-ый	2-ой
Количество дней в неделю	1	1
Продолжительность 1 занятия (мин)	20	20
Перерыв (мин)	10	10
Продолжительность 2 занятия (мин)	15	15
Итого (мин)	45	45
Недельная нагрузка (час)	90 мин-2 часа	
Количество учебных часов в год	80	

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является возраст ребенка и отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям.

Предлагаются разнообразные формы проведения занятий:

- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия - зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, тренер-преподаватель

выступает в роли помощника и инструктора, после чего проверяется выполнение задания.

Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Выпускники ДООУ, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в группы начальной подготовки СДЮСШОР.

Критерием результативности работы по программе являются результаты тестирования физической подготовленности детей по двум показателям - бег на 20 м и прыжок в длину с места. Диагностика проводится два раза в год – в октябре и в апреле. Ежемесячно в занятия включаются задания для контроля сформированности основных умений и навыков.

В процессе работы над программой мы опирались на следующие материалы:

1. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3-7 лет. Опубликовано в журналах «Дошкольное образование» 1996, 1997 гг. Разработана инструктором по физическому воспитанию московского детского сада № 2213 Л.В.Яковлевой, членом федерального экспертного совета по общему образованию Минобразования РФ Р.А.Юдиной и врачом-ортопедом, доктором медицинских наук, заведующей детской поликлиники Центрального научно-исследовательского института травматологии и ортопедии Л.К.Михайловой.

2. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду. Москва. 1996 г. Авторы: Т.Н. Доронина, В.В.Гербова, Т.И.Гризик, Л.Д.Гусарова, Е.В.Соловьева, Н.Ф.Тарловская, Л.А.Топоркова, С.Г.Якобсон.

3. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. Москва. 1998 г. Автор В.Т.Кудрявцев, доктор психологических наук, директор института дошкольного образования и семейного воспитания РАО.

Каждая из вышеперечисленных программ содержит интересные, на наш взгляд, упражнения. В.Т. Кудрявцев в своей программе предлагает идею оздоровления и развития детей с помощью организации их двигательной активности. При этом реализация указанных программ возможна лишь в режиме работы ДООУ и не учитывает специфику работы спортивной школы.

В существующих программах для ДЮСШ содержание учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах никак не определяется, в лучшем случае приводится только календарный план-график.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 4-6-ти лет в спортивно-оздоровительных группах с учетом возрастных психофизиологических особенностей дошкольников и условий СДЮСШОР.

2.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		4-5 лет	5-6 лет

1	Общая физическая подготовка	29	29
1.1	Строевые упражнения	2	3
1.2	Ходьба, бег	6	6
1.3	Легкоатлетические упражнения	5	5
1.4	Упражнения в ползании, лазании	6	5
1.5	Упражнения с мячом	5	5
1.6	Упражнения в равновесии	5	5
2	Специальная физическая подготовка	10	10
2.1	Упражнения для развития ловкости	4	4
2.2	Упражнения для развития гибкости	3	3
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	3
3	Спортивно - техническая подготовка	13	13
3.1	Акробатические упражнения	5	6
3.2	Упражнения на батуте	4	4
3.3	Упражнения на мини-трампе	4	3
4	Хореографическая подготовка	8	8
4.1	Танцевальные движения	4	4
4.2	Упражнения у опоры	2	2
4.3	Музыкальные игры	2	2
5	Прием контрольных нормативов	2	2
6	10-ти минутные перерывы	18	18
6.1	Упражнения на расслабление и вытяжение	3	3
6.2	Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи	1	1
6.3	Упражнения для развития мелких мышц руки	2	2
6.4	Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики	2	2
6.5	Дыхательные и звуковые упражнения	3	3
6.6	Упражнения на согласование музыки и движения	2	2
6.7	Упражнения на принятие и сохранение позы	3	3
6.8	Задания с имитацией движений	2	2
Всего часов:		80	80

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Строевые упражнения:

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

1.2. Ходьба, бег:

- подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, косичка, ножницы и т.п.);
- сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);
- чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.п.);
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.;
- с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.);
- с изменением направления и темпа движения, челночный бег;
- подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

1.3. Легкоатлетические упражнения:

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- бег на скорость (дистанция 10-20 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и др.

1.4. Упражнения в ползании, лазании:

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;
- по веревочной лесенке, канату, шесту;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

1.5. Упражнения с мячом:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Подбрось - поймай», «Школа мяча», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

1.6. Упражнения в равновесии:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «Гуси – лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

Тема 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения);
- стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.);
- прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.;
- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Парашотисты», «Удочка» и др.

2.2. Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
- подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.);
- у хореографического станка (гимнастической стенки): подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

2.3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);
- лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;
- подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.);
- вис на перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе;
- приседания: ноги врозь и вместе;

- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.);
- подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

Тема 3. СПОРТИВНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Акробатические упражнения:

- подражательные движения (приложение 3);
- группировка сидя, лежа, стоя;
- перекаты в группировке и прогнувшись вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед и назад в группировке;
- стойка на лопатках;
- мост из положения лежа на спине и наклоном назад;
- равновесие на одной ноге («ласточка»);
- стойки: на голове и руках, на руках;
- переворот боком.

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине - сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад - стойка на лопатках.

Программа «Юный акробат»: комбинации 1, 2а (приложение 1)

3.2. Упражнения на батуте:

- ходьба с прямыми коленями (перекаатом с пятки на носок);
- подражательные упражнения в прыжках (ракета, кенгуру, маугли, космонавт и т.п.);
- «качи» – прыжки вверх (ноги вместе - прямые) руки на поясе, с движением рук, сесть и встать после 3 – 4 качей, то же на колени и встать;
- прыжок «группировка» с раскрыванием - 110^Г;
- прыжок «ноги врозь - согнувшись» - 110^{СВ};
- прыжок с ног на колени - 110 - 5;
- прыжок с колен на ноги - 150 - 1;
- прыжки с последующим соскоком с поворотом (на 180⁰ – 360⁰) в мягкую зону приземления - 150 - 1;

3.3. Упражнения на мини-трампе:

- подражательные упражнения в прыжках (ракета, кенгуру, маугли, космонавт и т.п.);
- в зоне подскока: 110^С, 110^Г, 110^С, 110^П;
- в зоне соскока: 110^{СВ}, 110^Г, 110^С, 110^П, 1101^П, 1102^П;
- наскок с разбега;

- комбинации:

№ упражнения	Наскок	Подскок	Соскок	КТ
1	–	110 ^П	110 ^П	–
2	–	110 ^Г	110 ^П	–
3	–	110 ^{СВ}	110 ^П	–
4	110 ^Г	–	110 ^П	–
5	–	110 ^П	1101 ^П	0,1
6	–	110 ^Г	1101 ^П	0,1
7	–	110 ^{СВ}	1101 ^П	0,1
8	110 ^{СВ}	–	1101 ^П	0,1
9	–	110 ^П	1102 ^П	0,2
10	–	110 ^Г	1102 ^П	0,2
11	–	110 ^{СВ}	1102 ^П	0,2
12	110 ^П	–	1102 ^П	0,2

Примечание: Прочерк (–) в зоне наскока обозначает **прыжок вверх**
Расшифровка цифровых обозначений приведена в приложении 2.

Тема 4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Танцевальные движения:

- ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, с хлопками и т.п.;
- подражательные движения в ходьбе и беге (мышка, пингвин, цыпленок, лиса, собачка и т.п.);
- танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;
- пружинные и волнообразные движения;
- элементы народных и современных танцев.

4.2. Упражнения у опоры:

- позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я, 5-я;
- полуприседания (плие) и приседания по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям;
- отведение ноги на носок (батман тандо) вперед, в сторону, назад по 1-ой и 5-ой позициям.

4.3. Музыкальные игры:

«Запомни мелодию», «Круг и кружочки», «Змейка», «Птицы и клетка» и др.

Тема 5. ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

- Бег на 20 м с учетом времени;
- Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Тема 6. ДЕСЯТИМИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ

6.1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

6.2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи: (самомассаж и взаимный массаж):

- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);
- головы («Моем голову», «Догонялки» и др.);
- точечный массаж («Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.);
- рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.);
- ног (Покачай малышку);
- взаимный массаж («Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.).

6.3. Упражнения для развития мелких мышц руки:

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

6.4. Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

6.5. Дыхательные и звуковые упражнения:

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;

- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)

6.6. Упражнения на согласование музыки и движения:

- пропевание движения - воспроизведение звуками ритма и характера движений;
- хороводные игры;
- ритмические движения; свободный танец;
- прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет;

6.7. Упражнения на принятие и сохранение позы:

- имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);
- изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);
- имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);
- воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;
- игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

6.8. Задания с имитацией движений:

- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);
- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);
- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- спокойный плавный бег;
- все варианты ходьбы;
- бег с максимальным ускорением (20 м);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- прыжки через скакалку различными способами (в том числе вдвоем, втроем);
- умение бросать мяч (разных размеров) различными способами;
- умение ловить мяч (разных размеров) прижимая к груди, кистями, в воздухе; ловить большой мяч с различных расстояний;
- ведение мяча одной рукой;
- умение делать стойку на голове, оторвав ступни от пола (поза эмбриона);
- умение выполнять кувырки вперед и назад;
- удерживание равновесия на одной ноге в течение 30 с;
- хождение по гимнастической скамейке (ширина до 8 см) переменным, приставным шагом;
- лазание по шведской стенке с чередованием ног и рук вверх и вниз;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности.

Примерный перечень двигательных навыков

Обследование детей не должно ограничиваться двумя периодами его проведения (осенью и весной). Предлагаем примерные упражнения для текущего контроля и наблюдений за успехами дошкольников.

5 ЛЕТ

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках;
- ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске: переменным шагом – прямо, приставным шагом – боком (высота 35 см, ширина 15см);
- бегать непрерывно 1 – 1,5 мин;
- пробежать 40 – 60 м со средней скоростью; 80 – 120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6 – 5,5 с) и 30 м (примерно за 9,8 – 8,5 с);
- перешагивать одну за другой рейки горизонтально лежащей лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола, или через 5 – 6 набивных мячей;
- кружиться в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;
- прыгать в длину с места на 60 – 70 см;
- перепрыгивать через невысокие (5 – 10 см) предметы;
- выполнить 2 – 3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- спрыгивать с высоты не менее 40 см;
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание:

- бросать мяч правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 – 6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м;
- попадать мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 м;
- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд);
- ловить мяч, отскочивший от земли.

Лазание, ползание:

- перелезть через бревно;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20 – 30 см);
- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

5,5 ЛЕТ

Ходьба, бег:

- ходить на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стопы; приставным шагом; с хлопками;

- бегать на носках с высоким подниманием коленей; с преодолением препятствий бегом, прыжком, пролезая;
- бегать непрерывно в течение 1,5 – 2 мин;
- пробегать со средней скоростью 60 – 100 м (2 – 3 раза), чередуя бег с ходьбой;
- подвижные игры: «Ловишки» - водящий осаливает бегающих враспынную игроков; «Перебежки» - на расстоянии 4 – 5 м друг от друга ставят предметы или игрушки. Водящий находится между предметами (в «коридоре»), в руках у него может быть мяч. По сигналу дети перебегают от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом. При попадании водящий меняется.

Прыжки:

- подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад;
- выполнять прыжки с ноги на ногу на месте и продвигаясь вперед (3–4 м);
- выполнять серии прыжков (2 – 3 серии) по 30 – 40 прыжков;
- перепрыгивать на двух ногах через предметы (5 – 6 предметов высотой 15 – 20 см);
- подвижная игра: «Кто лучше прыгнет» - водящий задает прыжок и оценивает качество его выполнения.

Метание:

- бросать мяч вверх, а после удара о пол ловить двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой – не менее 4 – 6 раз подряд;
- перебрасывать малый мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками.
- подвижная игра «Попади в обруч» - броски малого мяча в обруч, лежащий на полу на расстоянии 3 м от малыша. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов.

Ползание, лазание:

- влезать на гимнастическую стенку (до верха) и слезать с нее ритмично, не пропуская реек (высота 2 м);
- ползать на четвереньках (3 – 4 м, толкая головой мяч; на четвереньках назад; на животе, пролезая под скамейкой);
- подвижная игра «Пожарные на учениях» - эстафета с препятствиями.

Упражнения на равновесие:

- вбегать на наклонную доску на носках и сбегать с нее;
- пройти по доске шириной 10 – 15 см приставными шагами; то же с предметом на голове;
- передвигаться приставными шагами по наклонной доске прямо и боком;
- ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи; приседая на середине; прокатывая перед собой двумя руками мяч.

6 ЛЕТ

Ходьба, бег:

- убегать от ловящего, догонять убегающего;
- стоять на одной ноге;

- пройти 3 – 4 м с закрытыми глазами;
- пробегать быстро 10 м (3 – 4 раза) с перерывами; челночный бег 3 x 10 м;
- пробегать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5–5,0 с) и 30 м (примерно за 8,5–7,5 с), пробегать до 320 м по пересеченной местности;
- подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка» - бег наперегонки.

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее 80 см; с разбега – не менее 100 см;
- прыгать в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега не менее 30–40 см;
- прыгать через длинную качающуюся скакалку;
- прыгать через короткую вращающуюся скакалку;
- подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударять мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд, на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5 – 6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (со сверстниками или со взрослыми) и ловить его стоя, сидя и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- прокатывать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3 – 4 м;
- метать мяч вдаль на 5 – 9 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения на равновесие:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- проходить по узкой рейке гимнастической скамейки.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Для тестирования предлагаются два контрольных показателя:

- бег 20 м;
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований, в установленные сроки (октябрь, апрель). Результаты тестирования заносятся в специальный протокол ежегодных переводных экзаменов, в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год. Для перевода дошкольников на следующий учебный год основным требованием является положительная динамика роста результатов. Информация о переводных экзаменах хранится в архивах администрации ДЮСШ, отделения прыжки на батуте.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех дошкольников при выполнении упражнений.

1. Бег 20 м с высокого старта, сек.

Оборудование: разметка дистанции 20 м., секундомеры.

Описание теста: бег может проводиться в спортзале акробатики или волейбола. В спортзале акробатики этот норматив принимается босиком или в носках на акробатической дорожке, в спортивном зале волейбола – в спортивной обуви (кроссовках). Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: Время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

2. Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: Рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: Итоговым считается лучший из трех результатов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ	ЕД. ИЗМЕР.	МИНИМ. КОЛ-ВО
1	Батут спортивный	шт	2
2	Двойной минитрамп	шт.	1
3	Гимнастические маты	шт.	10
4	Гимнастические маты, паралоновые	шт.	2
5	Обручи: диаметр 50 см диаметр 70 см диаметр 90 см	шт.	5 5 10
6	Скакалки	шт.	20
7	Шнуры: длина 75 см длина 4,5 м	шт.	20 1
8	Мячи резиновые: диаметр 20-25 см диаметр 10-12 см диаметр 6-8 см	шт.	20 20 20
9	Гимнастическая стенка (4 пролета)	шт.	1
10	Скамейки гимнастические (длина 2,5 м.) высота 30 см высота 40 см	шт.	1 1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голубева Л.Г. Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество». Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. – М., 1998.
2. Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни /Т.Н. Доронова, Л.Г.Голубева, В.А.Недоспасова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. – М., 1998.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
4. Корлякова С.В., Деникаева О.В. Рекомендации по разработке и требования к утверждению учебных программ дополнительного образования детей. Методическое пособие. – Екатеринбург: Объединение «Дворец молодежи», 2001.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
6. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998.
7. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
9. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
13. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). – М.: Спарт, 1992.
14. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду /Т.Н. Доронова, В.В.Гербова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. - М., 1996.
15. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» /Сост. Т.Э.Токаева. – Пермь, 1997.
16. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3 - 7 лет //Дошкольное образование. - 1996, 1997.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: ВНИИФК, 1991.

1. а)	ИП.ОС. Руки вверх	—	0,5
	Кувырок вперед и в темпе	—	3,0
	Кувырок вперед и в темпе	—	3,0
	Прыжок прогнувшись	—	2,5
	ИП.ОС. Руки вверх	—	0,5
	Поворот к судье лицом. Руки в стороны	—	0,5
			<hr/>
			10,0 б.
2. а)	ИП.ОС. Руки вверх	—	0,5
	Кувырок вперед. Руки вверх	—	2,0
	Кувырок вперед согнувшись (ноги врозь) в ИП. Руки в стороны	—	3,0
	Разводя ноги шпагат любой. Руки в стороны.	—	1,0
	Соединяя прямые ноги вместе, лечь на спину.	—	0,5
	Сгибая руки и ноги выполнить «мост»	—	1,0
	Поворот кругом в упор присев	—	0,5
	Прыжок вверх прогнувшись	—	0,5
	ИП.ОС. Руки вверх.	—	0,5
	Поворот к судье лицом. Руки в стороны.	—	0,5
			<hr/>
			10,0 б.
б)	ИП.ОС. Руки вверх	—	0,5
	Кувырок вперед согнувшись (ноги) врозь в ИП. Руки в стороны	—	2,0
	Наклон вперед. Руки в стороны	—	0,5
	Стойка на голове силой согнувшись	—	3,5
	Упор присев	—	0,5
	С подскока рондат	—	1,5
	Прыжок вверх прогнувшись	—	0,5
	ИП.ОС.руки вверх	—	0,5
	Поворот к судье лицом. Руки в стороны	—	0,5
			<hr/>
			10,0 б.

РАСШИФРОВКА ЗАПИСИ ЭЛЕМЕНТОВ (ИСПОЛЬЗУЕМЫХ НА ДВОЙНОМ МИНИ-ГРАМПЕ-« ДМТ» ПРИ ПОМОЩИ ЦИФРОВЫХ НОМЕРОВ)

ДМТ – двойной мини-трамп;

Каждый прыжок на ДМТ имеет только свой, присущий ему номер. Содержание номера отражает структуру прыжка и состоит из двух частей: ОСНОВНЫХ и ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ характеристик.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

1-я цифра – указывает, куда выполняется вращение по фронтальной оси:

- 1 - без вращения (над собой)
- 2 - вращение вперед
- 3 - вращение назад

2-я цифра – указывает, из какого исходного положения выполняется элемент:

- 1 - с ног

3-я цифра – указывает какое количество выполнено вращением по сальто:

- 1 - одна четверть $\frac{1}{4}$ (90°)
- 2 - две четверти $\frac{2}{4}$ (180°)
- 3 - три четверти $\frac{3}{4}$ (270°)
- 4 - $\frac{4}{4}$ или сальто (360°)
- 5 - $\frac{5}{4}$ или сальто (450°) и т.д.

4-я цифра – указывает сколько поворотов (кратное 180°) выполнено по вертикальной оси:

- 1 - поворот на 180°
- 2 - поворот на 360° (винт)
- 3 - поворот на 540° и т.д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Буквами или символами указывается положение тела при выполнении элемента:

- Г или о - в группировке
- С или ^ - согнувшись
- П или / - прогнувшись
- СВ- согнувшись «НОГИ ВРОЗЬ»

Так элемент сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись будет записан – 314^{Γ} , $314^{\text{С}}$ или $314^{\text{П}}$.

Вторая дополнительная характеристика (цифра) уточняет конечное положение тела спортсмена в момент прихода его на сетку (1 – ноги).

Таким образом, элемент $\frac{3}{4}$ сальто назад с ног на ноги в группировке будет иметь цифровой номер: 314^{Γ}

Третья дополнительная характеристика (цифры в скобках). Потребность в данной характеристике возникает тогда, когда необходимо точно охарактеризовать многооборотные прыжки с вращениями. В скобках цифрами указывается количество

поворотов в каждом выполненном сальто. Например: Двойное сальто назад прогнувшись с двумя винтами

с ног (3184^{Π} или 3184^{\prime}), имеет несколько разновидностей:

1. 3184^{Π} (4 – 0) – сальто назад с двумя винтами - сальто назад;
2. 3184^{Π} (3 – 1) – сальто назад с поворотом на 540° - сальто вперед с поворотом на 180° ;
3. 3184^{Π} (2 – 2) – сальто назад с винтом - сальто назад с винтом;
4. 3184^{Π} (1 – 3) – сальто назад с поворотом на 180° - двойное сальто вперед с пов. на 540° ;

РАСШИФРОВКА ЗАПИСИ ЭЛЕМЕНТОВ (обозначаемых на АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ-«АКД» условными знаками - символами)

Например:

Р – рондат,

Ф – фляк,

Т – темповое сальто,

Г или $^{\circ}$ – группированное сальто,

С или $^{\wedge}$ – сальто согнувшись,

П или $^{\prime}$ – прямое сальто (прогнувшись),

180° – «полпируэта»: сальто с поворотом кругом,

Тв. – сальто «твист»: прыжок назад с поворотом кругом и последующим сальто вперед,

$0/0$ или $^{\Gamma}/^{\Gamma}$ – двойное сальто в группировке,

$^{\wedge}/^{\wedge}$ или $^{\text{C}}/^{\text{C}}$ – двойное сальто согнувшись,

$^{\prime}/^{\prime}$ или $^{\text{П}}/^{\text{П}}$ – двойное сальто прогнувшись,

$360/0$ или $360/^{\Gamma}$ – двойное сальто: (в первом сальто - «пируэт», во втором – группированное),

$360/^{\wedge}$ или $360/^{\text{C}}$ – двойное сальто: (в первом сальто - «пируэт», во втором – согнувшись),

Р Т ТTTTT $^{\Gamma}/^{\Gamma}$ или Р Т ТTTTT $0/0$.

Р Т ТTTTT $^{\text{C}}/^{\text{C}}$ или Р Т ТTTTT $^{\wedge}/^{\wedge}$, Р $360/^{\wedge}$ или Р $360/^{\text{C}}$ и т.д.

АННОТАЦИЯ

Учебная программа для спортивно – оздоровительных групп детей 4-6-лет предлагается для дополнительного валеологического и физкультурного образования на

базе спортивной школы или в специально оборудованном спортивном зале детского сада. Основными задачами являются привлечение дошкольников к систематическим занятиям спортом и содействие общему психофизическому развитию и становлению личности ребенка.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья дошкольников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.