

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЮНОСТЬ»
(МАОУ ДО г. Иркутска Дворец спорта «Юность»)

Рекомендована
методическим советом
МАОУ ДО г.Иркутска
Дворец спорта «Юность»
«29» августа 2022 г.
(протокол №2/22)

Утверждаю:
Директор
_____ Перетягина Л. А.
«29» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ
«ЮНЫЙ АКРОБАТ»

Срок реализации – 2 года

Возраст обучающихся – 5-9 лет

Разработчики программы:
Цепелевич И.В., заместитель директора по
учебно-воспитательной работе, к.п.н.,
Ступина А.В., тренер-преподаватель

ИРКУТСК, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. Пояснительная записка (объем, содержание, планируемые результаты) | 3 |
| 2. Учебный план..... | 6 |
| 3. Календарный учебный график | 7 |
| 4. Методические материалы | 8 |
| 5. Оценочные материалы | 25 |
| 6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 27 |
| 7. Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы | 29 |
| 8. Список используемых источников..... | 30 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Прыжки на батуте» (далее – программа) Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска Дворец спорта для детей и юношества «Юность» (далее – учреждение) разработана в соответствии действующему законодательству в области образования, физической культуры и спорта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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 сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- индивидуальные прыжки на батуте;
- синхронные прыжки на батуте;
- прыжки на акробатической дорожке;
- прыжки на двойном минитрампе.

Возраст обучающихся по программе – 5-9 лет. В отдельных случаях для освоения программы могут допускаться дети, не достигшие пятилетнего возраста.

При составлении программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях прыжками на батуте, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста и специфику работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным

требованиям к виду спорта «Прыжки на батуте» на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок освоения программы – 2 года.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Целью программы является физическое образование, т.е. формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимыми навыками;
- Обучение основам техники избранного вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, силы, координационных способностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-волевых и этических качеств.
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями каждого обучающегося;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий прыжками на батуте.

Содержание Программы

Программа включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка,
- общая физическая подготовка,

- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- промежуточная аттестация.

Требования по формированию групп

| Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем учебной нагрузки в неделю в академ. часах | Максимальная годовая нагрузка (часов) |
|-------------|--|---|--|---------------------------------------|
| Весь период | 12 | 28 | 4 | 140 |

Планируемые результаты

В результате освоения Программы:

- у обучающегося сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитается дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- обучающийся получит элементарные знания о виде спорта «Прыжки на батуте», технике безопасности на занятиях;
- обучающийся научится выполнять различные виды элементарных прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе;
- обучающийся научится выполнять акробатическую комбинацию по программе третьего юношеского спортивного разряда;
- обучающийся выполнит контрольные нормативы не менее, чем на 32,0 балла;
- обучающийся примет участие в контрольных соревнованиях по программе не ниже третьего юношеского спортивного разряда.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса по данной Программе. Учебный план, разработанный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 80 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Курс обучения по программе составляет 280 учебных часов, количество учебных занятий – 170.

Учебный план

| № п\п | Предметные области | Количество часов | Соотношение объемов | Форма текущего контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|---------------------|--|
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 4% | собеседование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 100 | 36% | выполнение нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 36% | выполнение нормативов |
| 4 | Техническая подготовка | 60 | 21% | выполнение соревновательной композиции |
| 5 | Промежуточная аттестация | 8 | 3% | зачет |
| | Всего | 280 | 100% | |

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Предметные области | Количество часов | | | | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | | | | 2 | | | | 2 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 2 | 50 |
| Строевые упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 15 |
| Общеразвивающие упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 15 |
| Игровые упражнения, подвижные игры | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 50 |
| упражнения на развитие координации | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 10 |
| упражнения на развитие силы | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| упражнения на развитие гибкости | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (быстроты и прыгучести) | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 |
| Техническая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 30 |
| Упражнения на батуте | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| Упражнения на двойном минитрампе | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 7 |
| Упражнения на акробатической дорожке | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Акробатические связки элементов | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | | 4 | 4 |
| Общее количество часов | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 140 |

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Содержание разделов программы

| № п/п | Содержание | Часы (один год) |
|--------------|--|----------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 |
| 1.1. | Тема 1. Техника безопасности на занятиях | 2 |
| 1.2. | Тема 2. Характеристика различных видов гимнастики, место и значение в системе физического воспитания | 2 |
| 1.3. | Тема 3. История развития и современное состояние прыжков на батуте | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 |
| 2.1. | Строевые упражнения | 15 |
| 2.2. | Общеразвивающие упражнения | 15 |
| 2.3. | Игровые упражнения, подвижные игры | 20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 |
| 3.1. | упражнения на развитие координации | 10 |
| 3.2. | упражнения на развитие силы | 10 |
| 3.3. | упражнения на развитие гибкости | 20 |
| 3.4. | упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (быстроты и прыгучести) | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 30 |
| 4.1. | Упражнения на батуте | 9 |
| 4.2. | Упражнения на двойном минитрампе | 7 |
| 4.3. | Упражнения на акробатической дорожке | 8 |
| 4.4. | Акробатические связи элементов | 6 |
| 5 | Промежуточная аттестация | 4 |

4.2. Программный материал

Обучающийся первого года обучения должен уметь принимать и удерживать в статике и элементарной динамике четыре формы динамической осанки: группировку, согнувшись, прогнувшись и выпрямившись.

Статические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове.

Перекаты: перекаты назад в группировке из седа, из упора присев, перекаты боком в группировке и выпрямившись, перекаты вперед из стойки на лопатках, перекал назад согнувшись из седа в стойку на лопатках

Кувырки в группировке из упора присев: вперед, назад, боком.

Упоры: упор сидя, упор сидя сзади, упор лежа, упор лежа прогнувшись. Подпрыгивания в упоре лежа толчком ног, толчком рук, толчком ног и рук одновременно.

Равновесия: равновесия стоя на одной ноге с отведением другой ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения на гибкость: «мост» из положения лежа, шпагаты, наклон назад на коленях, наклон вперед из положения сед ноги вместе и ноги врозь.

4.3. Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки. Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин. по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической и технической подготовкой. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

Тема 1. Техника безопасности на занятиях.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Тема 2. Характеристика различных видов гимнастики, место и значение в системе физического воспитания.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место вида спорта в общей системе средств физического воспитания.

Тема 3. История развития и современное состояние прыжков на батуте.

Прыжки на батуте как самостоятельный вид гимнастических видов спорта. Состояние и тенденции развития в России, основные этапы развития акробатических прыжков в нашей стране.

4.4. Методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прыжковых упражнений и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Строевые упражнения

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Общеразвивающие упражнения

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных

положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

Наклоны: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой

руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в паре: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Подвижные игры

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а так же подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержанности, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Игра «Скорее в тройку!».

Подготовка к игре: все играющие становятся к вруг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками 0,5 – 1 и. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга 1-2 водящих.

Описание игры: по первой команде преподавателя «ГОП» - тройки, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По второй команде «ГОП» все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (легкий бег, галоп, легкие подскоки и т.д.). Водящий присоединяется к общему движению. По команде «Скорее в тройки!» дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в и.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: играющие не должны собираться тройками до команды преподавателя.

Указание игре: перед игрой следует потренировать прыжок скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

Игра «Попрыгунчики».

Подготовка к игре: построение в шеренги по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде преподавателя играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и четыре прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках и во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры. По команде «ГОП!» движения выполняют в обратном направлении. После четырех повторений выявляются команды – победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя польку или галоп.

Правила игры: ошибками считаются: а) запутывание скакалки; б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указание к игре: 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение; 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

Игра «Делай правильно!».

Подготовка к игре: построение в круг левым боком к центру. И.п. – о.с. В центре круга два наблюдателя.

Описание игры: по команде преподавателя «Шагом Марш!» группа движется по кругу высоким шагом. По команде «ГОП!» все останавливаются в положении стойки на одной ноге, другая вперед (согнута), одна рука

вперед, другая в сторону, противоположную одноименной ноге. Статическое положение высокого шага держать 8 счетов (преподаватель подсчитывает), после чего движение возобновляется. Наблюдатели во время паузы отмечают тех, кто неточно принял требуемое положение или терял равновесие. Получившие замечание имеют штрафное очко. Игра повторяется 3-4 раза. Выигравшими считаются не получившие ни одного штрафного очка.

Правила игры: ошибками считаются: а) неправильное выполнение высокого шага; б) потеря равновесия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП обучающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Особенности развития координации движений

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Средства развития координации:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.
- Методы развития координации:
 - повторный;
 - переменный;
 - необычных исходных положений;
 - зеркального исполнения;
 - игровой и соревновательный.

Особенности развития силы

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Важно различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде-

ленное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Особенности развития гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Новичкам упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Особенности развития быстроты

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро – акробатические элементы в связке;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, кувырки, различные виды прыжков, наскоков, подпрыгиваний.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Особенности развития прыгучести

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - сходжение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным

интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением,
- удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

4.5. Методические рекомендации по технической подготовке

Прыжковая подготовка

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

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

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

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

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка.

руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Прыжки на батуте и двойном минитрампе

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

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

5. Сенситивные периоды в развитии основных физических способностей

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития учащихся. В связи с этим выделяются оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия – сенситивные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических способностей у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробная) | | | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координация | | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | | | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце первого года обучения (май) и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ:

- регулярности посещения тренировочных занятий,
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,
- роста спортивно-технических показателей,
- освоения теоретического раздела программы,
- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Обучающиеся, набравшие по результатам сдачи контрольных нормативов не менее 30,0 баллов и успешно прошедшие промежуточную аттестацию заслуживают оценки «зачтено».

Итоговая аттестация проходит в форме зачета в конце второго года обучения (май) и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в контрольных соревнованиях.

Обучающиеся, набравшие по результатам сдачи контрольных нормативов не менее 32,0 баллов и выполнившие норматив третьего юношеского спортивного разряда заслуживают оценки «зачтено».

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

| № | Тесты | БАЛЛЫ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,7 | 10,8 | 10,9 | 11,0 | 11,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 127 | 126 | 125 | 124 | 123 | 122 | 121 | 120 | 119 | 118 | 117 | 116 | 115 | 112 | 110 | 108 | 106 | 104 | 100 |
| 3. | Подтягивание в висе (кол-во) | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | | | |
| 4. | Поднимание ног из виса на | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|--------|--------|
| | перекладине в положение «угол» (кол-во) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Отжимание в упоре, руки на гимнастической скамейке (кол-во) | 11 | | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек (раз) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | | 4 | | 3 | 2 | 1 |
| 7. | Поперечный шпагат (см от пола) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, см, фиксация 5 сек) | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 9. | Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамейке, ноги в коленях прямые на ширине 10-15см. (удержать не менее 3 сек.) | +12 см | +11 см | +10 см | +9 см | +8 см | +7 см | +6 см | +5 см | +4 см | +3 см | +2 см | +1 см | 0 см | 2 см | 4 см | 6 см | 8 см | -10 см | -12 см |

6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям прыжками на батуте допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале.
- 1.4. Занятия прыжками на батуте должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий по прыжкам на батуте должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по прыжкам на батуте, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности и охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или бассейне.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься прыжками на батуте, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила выполнения упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений с другими обучающимися.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации и медицинскому работнику учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из

зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

7. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут | штук | 1 |
| 2. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 3. | Минитрамп | | |
| 4. | Двойной минитрамп | штук | 1 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 6. | Видеокамера | штук | 1 |
| 7. | Гантели от 1 кг до 2 кг | штук | 2 |
| 8. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 9. | Скакалки гимнастические | штук | 10 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Верховзина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет. Москва, Изд-во «Учитель», 2013.
2. Лагутин А.Б., Михалина Г.М. Гимнастика в вопросах и ответах, Москва, «Физическая культура», 2010.
3. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И.. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012.
4. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика. Учебное пособие, Москва, «Физическая культура», 2007.
5. Попов Ю.А. Прыжки на батуте. Начальное обучение, Москва, «Физическая культура», 2010.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002.
7. Правила соревнований по виду спорта прыжки на батуте.