

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОСТОК» ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 30.09.2024 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор В.Г.Еремеев
Приказ от 30.09.2024 № 52



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Возраст обучающихся – от 6 до 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:
заместитель директора
по спортивной подготовке
Репина Л.А.

пгт Восточный, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	4
1.3.Содержание программы.....	5
1.4.Планируемые результаты.....	10
2. Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1.Календарный учебный график.....	11
2.2.Условия реализации программы.....	11
2.3.Формы аттестации.....	12
2.4.Оценочные материалы.....	12
2.5.Методические материалы.....	13
2.6.Список литературы.....	16
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	18

РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Восток» Омутнинского района Кировской области (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Восток» Омутнинского района Кировской области.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. Программа направлена на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта «прыжки на батуте». Обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Адресат Программы.

Программа разработана для детей в возрасте от 6 до 18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по выбранному виду спорта. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления детей на спортивно-оздоровительный этап не предусмотрена.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу лиц, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам спортивной подготовки, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Срок реализации Программы.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Отличительные особенности Программы заключаются в ее разноуровневости: в течение года в одной группе могут обучаться дети на разных уровнях с учетом уровня их развития.

Программа предполагает освоение по двум уровням: ознакомительный и базовый.

Ознакомительный уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений. Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания Программы.

На ознакомительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в виде спорта «прыжки на батуте». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания Программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Базовый уровень - освоение основных элементов. Базовый уровень означает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления Программы.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение вида спорта «прыжки на батуте». Предполагается освоение специализированных знаний.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Прыжки на батуте позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к виду спорта «прыжки на батуте». Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта и с 2000 года включен в программу Олимпийских игр. Прыжки на батуте дают нагрузку на все группы мышц, а также обеспечивают мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий по виду спорта «прыжки на батуте», выявление одаренных детей.

Задачи Программы:

- способствовать овладению обучающимися знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и вида спорта «прыжки на батуте»;
- развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, координацию, силу, выносливость и др.;
- выявить и отобрать наиболее одаренных детей для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
- сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать у обучающихся личностные качества – трудолюбие, ответственность, организованность, дисциплинированность, самостоятельность и др.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Примерный учебно-тренировочный план (объем - 104 ч.)

СОДЕРЖАНИЕ	Месяцы												
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего
Теоретическая подготовка													
Правила поведения в спортивном зале	1												
Правила техники безопасности		1											
Терминология спортивных упражнений			1										
Гигиена и закаливание спортсмена				1									
Всего часов:	1	1	1	1						1			4
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3		2	3	30
Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	2		1	2	14
Техническая подготовка	4	4	4	3	4	4	2	4	4		2	4	39
Контрольные испытания	1						2						3
Соревнования							2						2
Самостоятельная работа										8	4		12
Всего часов:	9	8	9	7	8	8	9	7	9	8	9	9	100
Итого часов:	10	9	10	8	8	8	9	7	9	8	9	9	104

Примерный учебно-тренировочный план (объем - 312 ч.)

СОДЕРЖАНИЕ	Месяцы													Всего
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка														
Правила поведения в спортивном зале	1												1	
Правила техники безопасности		1											1	
Терминология спортивных упражнений			1										1	
Гигиена и закаливание спортсмена				1									1	
Всего часов:	1	1	1	1									4	
Практические занятия:														
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	8	9	7	9	9		4	9	90	
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4		3	4	41	
Техническая подготовка	13	13	13	12	13	13	12	12	13		9	13	136	
Контрольные испытания	1						2						3	
Соревнования							2						2	
Самостоятельная работа										24	12		36	
Всего часов:	27	26	26	24	25	26	26	24	26	24	28	26	308	
Итого часов:	28	27	27	25	25	26	26	24	26	24	28	26	312	

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в виде 5-10 минутных бесед до или после практических занятий.

Правила поведения в спортивном зале:

- требования к обучающимся в спортивном зале;
- организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем;
- переноска матов и их укладка;
- установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Правила техники безопасности:

- краткие сведения о спортивных травмах;
- основные меры предупреждения травматизма;
- приемы самостраховки.

Терминология спортивных упражнений:

- термины общеразвивающих упражнений;
- основные термины изучаемых упражнений;
- термины акробатических упражнений.

Гигиена и закаливание спортсмена:

- правила личной гигиены;
- формирование навыков личной гигиены – поддержание чистоты тела;
- содержание в порядке спортивной формы;
- навыки систематического контроля за состоянием мест занятий;
- закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений;
- закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий прыжками на батуте.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия включают общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных умений и навыков. Общая физическая подготовка ведется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной работы.

Строевые упражнения.

Стойки «смирно», «вольно»; повороты – направо, налево, кругом. Построения и перестроения: построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Комплексы ОРУ включают в себя упражнения для различных частей тела в различных направлениях, комбинациях, плоскостях, из различных исходных положений, с изменением ритма и темпа. Выполняются в подготовительной части занятия (без предметов, с предметами; с музыкальным сопровождением либо без музыкального сопровождения).

Ходьба и бег.

Ходьба на носках, на пятках, ходьба в полуприседе, приседе.

Острый шаг, перекатный шаг, пружинный шаг, ходьба выпадами.

Мелкий бег, острый бег, легкий бег вперед назад, изменяя направление движения (по кругу, по диагонали).

Равновесия.

Стойка на носках руки на поясе, в стороны, вверх; у опоры – вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад; тоже на середине.

Повороты.

Переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180°, 360°, 540°, 720°.

Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180°.

Волны и взмахи.

Волнообразные движения руками в различных направлениях и сочетаниях.

Поднимание и опускание рук вперед, в стороны, одну руку вперед, другую в сторону, одну руку вперед – кверху, другую вперед книзу; движения руками вправо, влево.

Волны туловищем: из упора на коленях прогибание и выгибание спины, из седа на пятках прогибание и выгибание спины.

Взмахи: взмахи руками вперед, в стороны, вверх; из стойки ноги врозь, взмахи руками вправо, влево с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

Прыжки.

Прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны), прыжок ноги врозь правая (левая) вперед; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Прыжки в длину с места и разбега, через препятствия и т.д. Прыжки в высоту с места и разбега, в глубину, в сторону, на скакалке и т.д.

Общеразвивающие упражнения для рук.

Основные положения рук – вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед – наружу, вверх – наружу, в сторону – книзу, вперед – книзу (кверху), вверх – вперед – наружу, вперед – наружу – книзу. Положение кисти – пальцы сжаты в кулак, выпрямлены, кисть поднята, опущена; сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, «волна» кистью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой). Движения руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Общеразвивающие упражнения для туловища и ног.

Изучение различных положений: положение сидя – сед ноги вместе, врозь, сед углом, сед на бедре; положение лежа на животе, боку, спине; упоры – присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене. Лежа на спине поднимание ноги вперед и

отведение в сторону, тоже с удержанием, тоже махом. Махи ногами назад стоя на четвереньках, тоже с удержанием.

Наклоны вперед в различном темпе в стойке ноги вместе и ноги врозь. Поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на спине. Из упора на коленях выгибание и прогибание. Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь; наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подвижные игры.

«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Белочки и собачки», «Поймай мяч», «Бездомный заяц», «Утки и охотники» и др.

Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка способствует формированию базовых акробатических навыков и овладению конкретными более сложными акробатическими упражнениями.

Упражнения на силу и быстроту.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с различными предметами – гимнастические палки, гантели (вес до 1 кг)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые вращения туловищем.

Подтягивания в висе, в висе лежа (6 – 8 раз в быстром темпе); из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6 – 8 раз подряд), повторение 3 раза после каждых 30 секунд отдыха; подтягивание в висе 3 – 4 раза (медленно, с остановками по 5 – 6 сек. каждая)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, руки (ноги) на гимнастической скамейке, горке матов (быстро и медленно) по 5 раз (повторить 3 – 4 раза после каждых 30 – 40 сек. отдыха); то же, но в упоре лежа на полу; сгибание и выпрямление рук в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке).

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых ног (быстро и медленно); то же сидя; сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки на поясе или за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3 – 4 раза по 6 – 8 повторений в каждой серии), в висе поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3 – 4 сек. (повторить 2 – 3 раза);

Развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа на полу, ноги закреплены, руки на поясе (по 10 – 12 раз подряд медленно и быстро); «рыбка» и «лодочка» - удержание от 5 до 10 сек., лежа на полу ноги закреплены – поднимание плеч максимально высоко (с отягощением от 1 до 2 кг) по 5 – 7 раз.

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения: подтягивание в висе лежа на канате (быстро) 6 – 8 раз; то же медленно с остановками в процессе

подтягивания (3 остановки по 5-6 сек.); то же из виса стоя (3-5 раз); то же в висе на канате; лазание с помощью ног (без времени) 3-4 метра.

Упражнения для развития гибкости.

Все виды наклонов с удержанием позы 2 – 3 сек.

Подготовительные упражнения: сидя на полу наклоны вперед ноги врозь и ноги вместе самостоятельно и с помощью; стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом и грудью ног); встать спиной к гимнастической стенке, взяться руками за 2-ю рейку от пола и притягивать себя (ноги не сгибать); стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на высоте груди или пояса и, наклоняясь вперед стремиться, грудью коснуться ноги.

Поднимание прямой ноги вперед (стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой, свободная рука на поясе), в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена). Подготовительные упражнения: махи ногами вперед и в сторону лежа на полу, махи назад стоя на четвереньках; махи ногами стоя у гимнастической стенки; стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на высоте груди или пояса и присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки, лежа на полу или стоя у стенки поднимание ног во всех направлениях с помощью.

Шпагаты.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад стоя спиной к стенке до касания руками; стоя на коленях, руки вверх, наклон назад. Стремиться достать руками пол; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать; стоя спиной к стене, наклониться назад и, опираясь руками на стенку выполнить мост; мост из положения лежа; из стойки наклоном назад мост с помощью.

Подвижность в плечевых суставах: выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, со скакалкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. То же с отягощением, и.п. – стоя, руки вверх со скакалкой, веревкой (руки на ширине плеч или шире) выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращение в исходное положение.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; опираясь на стенку руками, 3-4 маленьких прыжка и один высокий (по 6-8 повторений подряд); 2-3 невысоких прыжка и один высокий со взмахом руками вверх (по 5-6 повторений подряд); прыжки с места вверх через веревку или на горку матов; прыжки через препятствия, положенные на расстоянии 40-50 см. один от другого (через 3-4-8 мячей) без остановки между мячами; прыжки в длину с места и на заданную длину по ориентирам.

Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку; бег с ускорениями на 10-20 м (по сигналам); бег на 20-30 м по разметкам, сохраняя заданную длину шага; то же с заданной частотой шагов в течение 10-15 с; бег на 20-30 м на время; игры с бегом типа эстафет.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика.

Стойка на лопатках («берёзка»), равновесие на одной ноге («ласточка»), перекаты, мост, удержание стойки на голове.

Кувырок вперед, кувырок назад, удержание стойки на руках, стойка на руках в кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках, колесо, колесо с вальсета, два колеса с вальсета, рондат (приземление в глубину), рондат с вальсета, вальсет-рондат-толчок вверх, кувырок вперед на горку из 6-7 матов (подготовка к обучению сальто вперед), толчок-падение на спину на горку из 5-6 матов.

Батутная подготовка.

Прыжок вверх, руки на поясе; прыжок вверх руки вниз; руки вверх; прыжок вверх с полной координацией рук; прыжок вверх с полувинтом, руки вверх.

С ног – прыжок в сед, руки вниз; прыжок на колени. С ног – прыжок в группировке.

Примечание. Количественной характеристикой единицы измерения вращений в прыжках на батуте принято:

- а) для вращения вокруг поперечной оси тела – 1/2 оборота; вращение на 90°;
- б) для вращения вокруг продольной оси тела – вращение на 180°.

Из седа – прыжок с полувинтом; прыжок с полувинтом в сед.

С шага – 1/4 сальто назад на спину; с подскока – 1/4 сальто назад на спину; со спины – 1/4 сальто вперёд на ноги.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами освоения Программы являются:

- владение обучающимися знаниями о правилах поведения в спортивном зале и технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий, об основных терминах спортивных упражнений, о личной гигиене и здоровом образе жизни;
- развитие у обучающихся основных физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, координация);
- освоение обучающимися основами техники выполнения упражнений по виду спорта «прыжки на батуте»;
- развитие у обучающихся личностных качеств (трудолюбие, ответственность, организованность, дисциплинированность, самостоятельность);
- формирование у обучающихся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- отбор наиболее одаренных обучающихся для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе: 52 недели.

Начало учебно-тренировочного года: 01 октября.

Окончание учебно-тренировочного года: 30 сентября.

Режим работы

Этап спортивной подготовки	Возраст обучающихся для зачисления	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём учебной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	от 6 до 18 лет	20 чел.	6 часов

Периодичность и продолжительность занятий.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность занятия (час.)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	1 - 2	2 - 3 раза	2 - 6	104 - 312

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал для прыжков на батуте должен быть оснащен следующим спортивным оборудованием и инвентарем:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
3.	Мат гимнастический	штук	20
4.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
5.	Пояс утяжелительный	штук	4
6.	Скакалка гимнастическая	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Стенка гимнастическая	штук	4
9.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
10.	Утяжелители для ног	комплект	10
11.	Утяжелители для рук	комплект	10

Кадровое обеспечение.

К реализации Программы допускаются тренеры-преподаватели, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура», без требований к стажу работы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация.

В течение учебно-тренировочного года тренер-преподаватель ведёт текущий контроль за уровнем освоения обучающимися программы, а также выявляет наиболее способных детей для прохождения обучения по программе спортивной подготовки.

Посредством педагогического наблюдения тренер-преподаватель отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения, требовательность к собственному исполнению, готовность ребёнка к изучению новых элементов, отсутствие страха перед новыми элементами и т.д.,

Для оценки уровня и качества освоения обучающимися программы тренер-преподаватель проводит контрольное испытание. Объектом оценки являются специальные контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Критерии оценки устанавливаются в зависимости от сути контроля, наиболее типичными являются такие, как «зачтено – не зачтено», «кто больше», «кто лучше» и т.д. Контрольные испытания можно провести и в форме соревнований.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для обучающихся. Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом соревнований Учреждения.

Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся за основу принимаются контрольные нормативы.

Определение уровня физической подготовленности обучающихся происходит через проведение тестов по общей физической и специальной физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год тренером-преподавателем, что позволяет проследить за динамикой развития физических способностей обучающихся.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Контрольные нормативы.	Единица измерения	Возраст					
			6 – 7 лет	8-9 лет	10 - 11 лет	12- 13 лет	14- 15 лет	16-18 лет
	мальчики/девочки							
1	Челночный бег 3x10	с	10,3 10,6	10,0 10,4	9,7 10,2	9,4 10,0	9,1 9,8	8,8 9,6
2	Прыжок в длину с места	см	110 105	120 115	130 125	140 135	150 145	210 180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7 4	10 6	12 8	14 10	16 12	18 14

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	2 -	3 -	4 -	5 -	6 -	7 -
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	- 4	- 6	- 9	- 11	- 13	- 15
	Напрыгивание на возвышение высотой 15 см за 30 с	количество раз	5 5				- -	- -
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	- -	8 8	10 10	15 15	- -	- -
7	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 30 с	количество раз	-	—	—		45 40	50 45
8	Упражнение «мост»	с	5	6	7	8	9	10
9	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	4 3	5 4	6 5	7 6	10 7	12 8
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	с	3	4	5	6	7	8
11	Продольный шпагат (расстояние от пола до бедер)	см	15	15	14	14	13	13

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы обучения.

Форма образования – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы (виды) обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- самостоятельная работа (самостоятельное выполнение комплексов по ОФП и СФП, заданий тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности).

Методы обучения.

Под методами обучения следует понимать способы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками.

Для решения задач Программы используются следующие методы:

- словесный (объяснение, беседа, анализ и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений и их элементов тренером-преподавателем, либо старшим обучающимся);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- игровой (выполнение двигательных действий в условиях игры)
- соревновательный (специально организованная соревновательная деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения учебно-тренировочного процесса).

Формы организации учебно-тренировочного занятия.

При реализации Программы используются следующие формы учебно-тренировочных занятий:

Индивидуальная форма. При индивидуальной форме занятий обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

Групповая форма. При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений.

Круговая форма. Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на разных станциях. Обычно оборудуется от 5 до 10-15 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Располагают станции и подбирают упражнения таким образом, чтобы спортсмен последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества подходов и повторений темпа работы и т.д.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей. Каждая часть имеет свои специфические задачи и содержание.

Подготовительная часть ставит задачи организовать обучающихся, сконцентрировать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию, создать бодрое настроение. Содержанием этой части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега. Продолжительность этой части в среднем 10 – 15 минут.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Порядок и последовательность решения задач в этой части обусловлены тем, что из-за особенностей своей центральной нервной системы обучающийся не может длительное время проявлять максимальную работоспособность.

Поэтому новые упражнения лучше разучивать в начале основной части занятия, когда нервная система и психические процессы (внимание и восприятие) находятся на оптимальном уровне возбудимости. Содержание этой части занятия составляют основные упражнения. Продолжительность основной части занятия 25-30 минут.

Заключительная часть ставит задачи снизить физическую нагрузку, привести организм обучающегося в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение и подвести итоги учебно-тренировочного занятия. Для решения этих задач используется ходьба, бег в среднем темпе, подвижные игры спокойного характера. Продолжительность зависит от нагрузки предыдущих частей, на нее отводится 10-15 минут.

Этапы обучения.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа.

Этап начального разучивания. Основные задачи этапа: создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им, сформировать общий ритм двигательного акта, предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники исполнения действия.

Этап углублённого разучивания. Основные задачи этапа: углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия, уточнить технику исполнения действия в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося, усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений, создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Деятельность тренера-преподавателя заключается:

- в постоянном наблюдении за ходом выполнения движения;
- в сопровождении выполнения упражнения словесными и иными сигналами;
- в оказании непосредственной помощи для облегчения выполнения упражнения;
- в обеспечении безопасности обучения;
- в исправлении ошибок путем коррекции действий обучающегося в процессе выполнения движения.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Основные задачи этапа: закрепить навык владения техникой исполнения действия, расширить диапазон

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

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

Полученные знания и умения обучающиеся демонстрируют на спортивных соревнованиях, различных физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика», 3 выпуск, 2011.
2. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с.
3. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
4. Каравасева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
5. Курамшин, Ю.Ф., Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Курамшин, Ю.Ф. Буйлин. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Курысь, В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. / В.Н. Курысь - Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
7. Макаров, Н.В., Пилюк, Н.Н. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини – трампе. / Н.В. Макаров, Н.Н. Пилюк. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
8. Муравьев, В.А., Созинова, Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. / В.А. Муравьев, Н.А. Созинова - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
9. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Т. Никитушкин - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
10. Никитушкин, В.Т., Квашук, П.В., Бауэр, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. / В.Т. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
11. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.
12. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./В.Н.Платонов.- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.
13. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. / Ю.А. Попов - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
14. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
15. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания. / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.sportedu.ru/
2. www.Lesgaft.spb.ru/
3. <https://trampoline.ru/>

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. **РАВНОВЕСИЕ.** Упражнение выполняется стоя босиком на одной ноге. Секундомером засекается время выполнения упражнения.
2. **ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА.** Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измеряется дальность прыжка в сантиметрах. Прыжок повторяется два раза. Оценивается лучший результат.
3. **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА.** Выполняется толчком двух ног и с помощью рук. Дается две попытки и регистрируется лучший результат. Прыжок в высоту регистрируется в сантиметрах.
4. **НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.** Выполняется три наклона, с задержкой в положении согнувшись. Сгибание ног не допускается. Наклон оценивается сразу уровнем физических способностей.
5. **НАПРЫГИВАНИЕ НА КУБ.** Напрыгивание на куб выполняется 30 секунд на две ноги. Высота куба 15, 30, 50 сантиметров. Выполнение прыжка на одну ногу не засчитывается.
6. **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.** Исходное положения – руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.
7. **ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.** Обучающийся принимает положение вися так, чтобы подбородок касался перекладины, голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.
8. **КАНАТ.** Длина каната 4 метра. Лазание выполняется произвольным способом. Результат фиксируется касанием руки определенной метки на канате.
9. **БЕГ 10 МЕТРОВ.** Проводится на дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Наименование игры	Содержание и правила игры Используемый инвентарь	Цели и задачи
«Белки и собачки»	Выбирается водящий – «собачка». Остальные дети – «белки». Раскладываются три-четыре мата («деревья»). «Белки» перебегают с дерева на дерево. «Собачка» должна поймать «белку». Пойманная «белка» выбывает из игры. <i>Инвентарь: два-три мата.</i>	Развитие внимательности, быстрого бега со сменой направления.
«Утки и охотники»	Выбираются два «охотника». Остальные дети – «утки». Игра проводится на ограниченной площадке. «Охотники», находясь по разным сторонам площадки, стремятся попасть мячом в «уток». Игрок, который коснулся мяча – выбывает из игры. <i>Инвентарь: мяч.</i>	Развитие внимательности, ловкости, умения двигаться по площадке, не сталкиваясь. Для водящих – умение попасть в цель. При длительности игры вырабатывается выносливость.
«Пчелы и медвежата»	Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают «пчел», другой – «медвежат». «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку (эту улей), «медвежата» прячутся за «деревом» (это могут быть маты или скамейки). На слова «Пчелы за медом!» «пчелы» спускаются с гимнастической лесенки и летают по площадке. В это время «медвежата» перелезают через «деревом» и на четвереньках подходят к улью. После слов «медвежата идут» «пчелы» идут к улью и занимают свои места, а «медвежата» вновь прячутся за дерево. 2-3 повторения и дети меняются ролями. <i>Инвентарь: маты, скамейка, гимнастическая стенка.</i>	Развитие внимательности и хорошего умения лазания по гимнастической стенке.
«Пятнашки»	Играющие выбирают водящего – «пятнашку». Все разбегаются по площадке, а «пятнашка» их ловит. Варианты игры: • тот, кого «пятнашка» коснется рукой, становится «пятнашкой»;	Развитие выносливости, внимательности, умения попадать в движущуюся цель.

	• «пятнашки» ноги от земли. Играющий может спастись от «пятнашки», если встанет на какой-либо предмет; • «пятнашка» использует мяч. Инвентарь: мяч.	
Эстафета «Бег по кочкам»	Создаются команды, равные по количеству. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии примерно 50 см друг от друга раскладывают кружки диаметром 30-40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего возвращаются обратно по кратчайшему пути и передают эстафетную палочку. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Инвентарь: кружки диаметром 30-40 см, эстафетная палочка.	Цель – сплотить детский коллектив, объективно оценивать умения других детей. Развитие ловкости и внимательности, умения прыгать в длину толчком одной ноги с приземлением на две.
Эстафета «Передал – садись»	Играющие разбиваются на две команды. Выстраиваются в колонны по одному у стартовой черты. Каждая команда выбирает капитана, который с мячом в руках на расстоянии 5-6 шагов становится лицом к ней. По сигналу капитаны бросают мяч первому игроку в своей команде. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Каждый из них, вернув мяч, садится. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч, и игроки первыми вскочили на ноги. Если во время игры кто – либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить капитану, встав предварительно на свое место. Инвентарь: мячи по количеству команд.	В данной эстафете основной целью является хорошее владение приемами ловли и передачи мяча.
«Успей выбежать»	Дети образуют круг. В середину круга выходят 7-8 детей. Стоящие по кругу дети поворачиваются в правую или левую сторону и, держась за руки, бегут по кругу. Стоящие в середине дети хлопают им в ладоши.	В данной игре важен фактор слаженного действия детей, стоящих в кругу и скоростные качества

	По сигналу «Стой!» дети быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог быстро считает до трех. За это время дети, стоящие в середине, должны успеть выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. При повторении игры в середину встают другие дети.	детей, стоящих в центре круга.
«Рак пятится назад»	Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же – спиной вперед – возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, третьи и т.д. Выигрывает команда, закончившая соревнования первой. Во время движения оглядываться не разрешается. <i>Инвентарь: флажки.</i>	Развитие координации, умения ориентироваться в пространстве.