

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023 г.

**Рабочая программа по виду спорта**

**«Прыжки на батуте»**

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

Прыжки на батуте являются сложно координационным видом спорта, заключающимся в выполнении спортсменом ритмичных отталкиваний от батута с последовательным выполнением элементов, которые составляют комбинацию. Прыжки на батуте, как вид спорта включает в себя 3 спортивные дисциплины (специализации): прыжки на батуте (индивидуальные и синхронные), прыжки на акробатической дорожке, прыжки на двойном минитрампе. Из всех этих видов более широкое распространение получили индивидуальные прыжки на батуте, так, как только они входят в программу олимпиады.

Особенностью вида спорта является высокая координационная сложность выполняемых элементов, большая нагрузка на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, а главное работа спортсмена на большой высоте (до 8 метров).

Спортсмены, занимающиеся прыжками на батуте должны обладать высокой степенью развития всех физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость; должен обладать набором специфических индивидуальных качеств личности: смелость, решительность, упорство, настойчивость, а также психологических: внимательность, хорошая память, воображение.

Настоящая рабочая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи для детей в возрасте 7-18 лет.

Период освоения программы – 1 год .

Программный материал предусматривает: 3

- Базовый уровень сложности 1 года обучения;
- Базовый уровень сложности 2 года обучения;
- Базовый уровень сложности 3 года обучения;
- Базовый уровень сложности 4 года обучения;
- Базовый уровень сложности 5 года обучения;
- Базовый уровень сложности 6 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 1 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 4 года обучения;

Подготовка учащихся имеет форму групповых учебно-тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе). На базовый уровень дети зачисляются с 7 лет. На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях.

Цель программы – гармоничное развитие личностных и физических качеств, обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами прыжков на батуте.

Задачи:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные

образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. прыжков на батуте;

освоение этапов предпрофессиональной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;

отбор одаренных детей;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и поддержания потребности в поддержании здорового образа жизни. Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», предусматривает работу с детьми школьного возраста от 7 лет, прошедшими индивидуальный отбор для зачисления в группы и не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям прыжками на батуте, с первой функциональной группой здоровья, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины в соответствии с правилами приема, перевода по предпрофессиональным программам ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы согласно следующей таблицы:

Уровень сложности	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый	6	7	1	12-16	25
Углубленный	4	13	1	8-12	14

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных физиологических, психологических особенностей, степени физической и технической подготовленности занимающихся.

На базовом уровне оптимальный возраст учащихся в прыжках на батуте составляет 7-12 лет. Срок обучения 6 лет. Углубленный уровень – возраст 13-18 лет.

Прием на обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и определяется ежегодно приказом по Учреждению. На этап

начальной подготовки, тренировочный этап - период базовой подготовки (Базовый уровень сложности) зачисляются дети с 7 – 8 лет, желающие заниматься в отделении прыжков на батуте, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям.

На последующие года обучения на базовом уровне переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для базового уровня обучения и минимум 2 раза для углубленного уровня обучения в течение учебного года. Обучающиеся базового уровня, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

Обучающиеся углубленного уровня сложности не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность 1 раз за уровень обучения повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных испытаний. В случае, если обучающийся не сдал повторно контрольно-переводные нормативы, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень на любой год обучения, при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по прыжкам на батуте, а также при наличии разряда, соответствующего уровню обучения. В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта ГАНУО СО «Дворец молодёжи». Программа подготовки батутистов включает занятия гимнастикой, акробатикой, хореографическую подготовку, а также применение легкоатлетических упражнений, и, непосредственно, прыжки на батуте.

Основной формой тренировочного процесса является учебно- тренировочное занятие, приводящееся в группе. Также в подготовку спортсменов входит: индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, медиковосстановительные мероприятия, медицинский контроль, инструкторская и судейская практика, теоретические занятия, занятия в условиях спортивнооздоровительного лагеря, учебно- тренировочного сбора, культурно-массовые мероприятия, участие в показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей может осуществляться дистанционное обучение. Для организации

дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

Тренировочный процесс по подготовке батутистов включает следующие методы спортивной тренировки: общепедагогические (словесный, наглядный)– призванные создать представление об элементе или упражнении и практический, целью которого является полное освоение двигательного действия.

Режим занятий зависит от уровня сложности и года обучения:

- Базовый уровень сложности 1 года обучения - 6 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 2 года обучения – 6 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 3 года обучения – 8 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 4 года обучения – 8 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 5 года обучения – 10 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 6 года обучения – 10 часов в неделю;
- Углубленный уровень сложности 1 года обучения – 12 часов в неделю;
- Углубленный уровень сложности 4 года обучения – 14 часов в неделю;

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, с высотой потолка не менее 8 метров и размерами не менее, чем 30\*18 метров. В спортивном зале для проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте должны находиться батуты со страховочными столами, всё необходимое страховочное оборудование: лонжа, ловушка, поролоновая яма, страховочные маты разной толщины. Также вспомогательное оборудование, такое как акробатическая дорожка, шведские стенки, гимнастические маты, тренажеры.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения (из них 3 недели занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). Планируемыми результатами освоения образовательной программы, обучающимися является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по видам спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта в области общей физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

в области «вид спорта»:

- повышение уровня специальной функциональной подготовленности; физической-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, нормы условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, артистичности, импровизации; пластичности, выразительности,
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

в области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

в области специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательным видом спорта прыжки на батуте специальными навыками;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:-

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных

целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного находить возможности и способы их улучшения. Предметные результаты: и труда,
- формирование знаний о прыжках на батуте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за своё время в показателями режиме своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;- стремление индивида вовлечь в занятия по прыжкам на батуте свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

#### Методическая часть

Обязательные предметные области Теоретические основы физической культуры и спорта базового уровня обучения состоят из модулей:

- история развития прыжков на батуте (современное положение прыжков на батуте в городе, стране; обзор текущих соревнований по прыжкам на батуте всероссийского и мирового уровня);
- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила прыжков на батуте, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, требования к спортивной форме на соревнованиях);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте. Общая физическая подготовка для базового уровня обучения
- Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/ назад, руки вперед; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией движений рук и ног; на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.
- Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).
- Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в

длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения); Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через скакалку.

- Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три».

- Движения руками: круговые движения руками, предплечьем, плечом, кистью. Рывки руками назад, в стороны, с поворотом туловища и в движении. Разноимённые круговые движения руками. Связки из разнонаправленных движений руками.

- Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полуприседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.

- Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным наклоном туловища до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя. Наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седее ноги вместе и в седее ноги врозь. Темповые наклоны. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.

- Поднимание и различные движения ног сидя на полу, скамейке, лёжа на спине, в висе на гимнастической стенке, перекладине. Круговые движения стопой, коленями. Махи ногами.

- Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

- Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.

- Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках. Вид спорта

- Прыжки на батуте

- Хождение по сетке.

- Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь.

- прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).

- Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.

- Прыжки с поворотами на 180 градусов на спину, на живот, в сед.

- Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с поворотом на 180, 360 градусов.

- Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.

- Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперед, назад, из различных исходных положений: с четверенок, с колен, с ног.

- Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей

его функциональных систем, и определяется тренером преподавателем в строго индивидуальном порядке.

- 3/4 сальто вперед на спину (213 «П»);

Со спины 1 ¼ сальто вперед «Г» с поворотом на 180 градусов на ноги (2351) сальто вперед в группировке (214 «Г»);

сальто вперед согнувшись (214 «С»);

сальто вперед в группировке «Г» с поворотом на 180 градусов (2141 «Г»);

сальто вперед согнувшись «С» с поворотом на 180 градусов (2141 «С»);

сальто назад в группировке (314 «Г»); сальто назад согнувшись (314 «С»);

сальто назад прогнувшись (314 «П»); 1 ¼ сальто назад на спину (315 «Г», «С»);

со спины ¾ сальто назад на ноги (333) ¾ сальто назад на живот (313 «П»);

С живота 1 ¼ сальто назад «Г» на ноги (325) 1 ¼ сальто вперед на живот (215 «Г» «С»). Все прыжки выполняются отдельно, в различных комбинациях и связках.

Данный этап подготовки предусматривает освоение разрядов от 1 юношеского разряда до программы 1 спортивного разряда. Все прыжки выполняются отдельно, в различных комбинациях и связках. Данный уровень предусматривает освоение разрядов от 3 юношеского разряда до программы 1 спортивного разряда. Вариативные предметные области: Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ» Теоретическая подготовка спортсменов требует дополнительного внимания. Для усиления теоретической подготовки обучающихся, выработки важнейших стереотипов поведения здорового образа жизни и формирования углубленных знаний по физиологии и психологии человека, как основы сознания экологической безопасности человека, был разработан дополнительный модуль «Психофизиология человека и ЗОЖ» с материалами по теоретической подготовке.

Цель создания дополнительных материалов для теоретической подготовки – это увеличение эффективности освоения программы и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта.

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Это позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;

2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);

3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);

4. Плакаты информационного уголка и стендов;

5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и

родителей;

#### 6. Работа с партнерами. Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению прыжков на батуте, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания); упражнения спортивной гимнастики и акробатики. Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении прыжкам на батуте направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

#### Хореография и акробатика.

Хореография Исходное положение, сидя на полу, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть вверх. Развернуть их наружу. Повторить все с начала, поворачивая ноги внутрь и наружу. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу. Исходное положение, сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы. Исходное положение сидя, натягиваем колени и носки (ноги вместе, пятки и кости больших пальцев должны быть вместе - можно натягивать и сокращать, выполнять по 10 раз. Затем, стараемся натянуть колени таким образом, чтобы пятки отрывались от пола. Затем натягиваем носки на ногах попеременно (одна нога сокращенная стопа, вторая натянутая). Спина прямая при выполнении упражнения. 23 Упражнение «Бабочка» - исходное положение, сидя на полу, согните колени и сложите ноги стопами друг к другу. Спина прямая (можно делать у стены), колени лежат на полу или стремятся к этому. Старайтесь прижать колени к полу силой мышц. Задержитесь в крайней точке на 0,5–2 минуты. Упражнение «Лягушка» - исходное положение, лежа на животе, в точке максимального погиба стараемся коснуться ногами макушки головы. Задержатся в этом положении, затем снова вернутся в исходное. Исходное положение на четвереньки, колени максимально широко разведите в стороны. Можете свести стопы вместе или оставить голени под углом 90 градусов к бёдрам. Поставьте на пол предплечья и опускайтесь как можно ниже. В идеале бёдра должны лежать на полу. Сохраняйте это положение от 30 секунд до двух минут. Упражнение «Корзинка» - исходное положение, лежа на животе, держимся руками за щиколотки, прогибаемся максимально сильно, раскачиваемся в этом положении. Нужно стремиться, чтобы опора приходилась на таз, а не на живот. Упражнение «качалочка» - исходное положение, стоя на коленях, не касаясь пола ягодицами, выполняем наклоны назад, прогибаясь стараться коснуться головой пола. Упражнения у опоры: Demiplies (демиплие)- неполное приседание «полуприсед». Grandplies (грандплие) - полное приседание. Battementendu (батман тандю) – отведение ноги вперед, назад в сторону на носок. Battementtendujete (батман тандю жете) - бросок ноги на 45, 90 и больше градусов. Grandbattement (гранд батман) - бросок ноги выше 90 градусов. Relevelent (релевелент) - удержание прямой ноги в положении 45 и 90 градусов. Исходное положение лицом к станку, одна нога лежит на нем, вторая опорная, выполняется demiplies (с заменой ног), далее, выполняем скольжение ногой по станку к шпагату.

Упражнения на середине зала: Portdebras (пор де бра) – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперёд, назад, в сторону. Demiplier (демиplier) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола осуществляется из 1, 2, 3 и 5 позиций. Ronddejambe (Рон-де-жан)– исходная 1-я позиция, поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе. Tempslie (танлие) - отведение ноги на носок с полуприседанием из 1 позиции во все направления. 24 Исходная VI позиция – прыжок сгибая ноги, касаясь пятками ягодиц. Sote (соте) - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции. Выполняется по всем позициям. Changementdepied (шажман де пье) – прыжок с переменой ног в воздухе; Echarpe (эшаппэ) – прыжок из пятой позиции с раскрытием ног во вторую позицию и приземлением в пятую.

#### Акробатика

- Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Кувырки боком в группировки и прогнувшись из положения лёжа на спине, в складке из положения сед ноги вместе с наклоном вперед и захватом голеней руками.

- Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа. Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук.

- Кувырок вперед из упора присев, в сед ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперед с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.

- Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.

- Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.

- Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.

- Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа. Передвижения вперед и назад в мосте. Переворот в сторону.

- Кувырок в длину с места и с разбега; кувырок назад с прямыми ногами из седа и из основной стойки, то же через стойку на руках; соединение различных кувырков вперед, назад. Стойка на руках: толчком одной и махом другой ноги, толчком двумя ногами, спичаг. Стойка на руках ноги врозь. Кувырок назад с выходом в стойку на руках через группировку, с прямыми ногами.

- Переворот вперед: с одной на две, с двух на две, из упора присев.

Рондат. Фляк. Сальто назад после рондата и с места. Все элементы, при необходимости, выполняются со страховкой тренера.

Специальные навыки 25-упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

-сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;-переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;-оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным

контролем и без него в различных исходных положениях и позах;-повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в«удобную» и «неудобную» стороны;-упражнения для формирования «чувства» ритма.

#### Методическая часть

Обязательные предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта углубленного уровня обучения состоят из модулей: □ История развития прыжков на батуте (предпосылки возникновения; первопроходцы; история соревнований; нынешнее положение; российские спортсмены на мировой арене);

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (значение занятий ФКиС для человека; способы занятий ФКиС);

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (причины необходимости соблюдения чёткой структуры тренировки в тренировочном процессе; значение систематичности занятий в подготовке спортсмена; значение постепенности в обучении; значение ОФП и СФП для достижения высоких спортивных результатов);

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по прыжкам на батуте; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам на батуте; требования к соревновательной форме; права и обязанности спортсмена);

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека (строение скелета и связочно-мышечного аппарата, основные группы мышц, механизм их функционирования; принципы, правила и значение тренировки и укрепления мышечного корсета; основы нервной регуляции в организме; механизм построения движений).

Гигиенические знания, умения и навыки (значение личной и общественной гигиены; утренняя гимнастика и закаливание, как вид гигиены; гигиенические требования к тренировочной форме спортсмена);

Режим дня, здоровый образ жизни (соблюдение режима дня, правильное и здоровое питание, основы спортивного питания как важные факторы в достижении высоких спортивных результатов; влияние вредных привычек на здоровье и на социальный статус; способы психологического противостояния вредным влияниям социума относительно пагубных привычек);

Психофизиология;

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (оборудование для занятий прыжками на батуте; правила пользования оборудованием и спортивным инвентарём; подготовка оборудования перед началом тренировочного занятия; значение соблюдения порядка при использовании спортивного инвентаря и оборудования при занятиях прыжками на батуте; требования к инвентарю; уход за инвентарём и оборудованием; мелкий ремонт);

Требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте (правила захода на снаряд, схода с него и нахождения на снаряде; правила страховки и самостраховки при изучении новых элементов и тренировки изученных; обеспечение техники безопасности на соревнованиях);

Соревнования по прыжкам на батуте (характер проведения соревнований);

правила заполнения карточки участника; условные обозначения элементов);

Терминология прыжков на батуте, спортивная номенклатура.

Спортивные травмы. Способы их предотвращения. Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах.

Планирование спортивной тренировки. Виды планирования. Этапы и периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный периоды; этапы: общеподготовительный, специальноподготовительный, ранних стартов, основных стартов). Задачи и содержание занятий в различные периоды и этапы.

Моральный и волевой облик спортсмена. Самостоятельность в выполнении и совершенствовании упражнений, как один из факторов морально-волевой подготовки спортсмена.

Основы техники выполнения элементов. Понятие о спортивной технике. Значение техники исполнения для успешного освоения разрядов, выступления на соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов. Анализ и разбор техники изучаемых элементов и связок. Основы профессионального самоопределения Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

Общая и специальная физическая подготовка для углубленного уровня обучения

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом и прыжками. Бег на скорость 30; 60; 100 метров с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Челночный бег. Бег по пересеченной местности до 2 км. Бег с высоким подниманием бедра. Метание набивного мяча (2 кг).

Плавание вольным стилем, кроль на груди до 50 м без остановки. Плавание под водой до 10 м. Игры на воде.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.

Эстафеты с предметами и без, встречные эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из программного материала этапа начальной подготовки с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения, а также комбинированные упражнения; Выполнение упражнений на ограниченной опоре и без участия зрительного анализатора с целью увеличения их координационной сложности.

Упражнения на гимнастической стенке: висы, раскачивание в виси, поднимание

согнутых и прямых ног, вис в группировке.

Упражнения на кольцах: размахивание в вися на прямых и согнутых руках, переход, в вис, согнувшись и прогнувшись; на махе назад выкрут вперёд; из вися согнувшись выкрут назад; раскачивание толчком ног одновременно (ноги вместе) и попеременно; повороты кругом на каче вперёд и сзади. Соскоки: из вися махом вперёд и назад, из вися согнувшись махом назад.

Специальные упражнения: движения руками в различных направлениях, с различной скоростью и степенью мышечного напряжения, с преодолением сопротивления, с отягощением. Подтягивание в вися, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, канату. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных исходных положений; то же с отягощением. Из стойки наклон вперёд касанием лбом ног, из седа - с касанием ног грудью. Из седа ноги врозь наклон с касанием пола грудью и с удержанием в течение 2-3 секунд. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на полу (ноги закреплены); поднимание ног в вися на гимнастической стенке, то же с отягощением. Прыжки со скакалкой. Прыжки сериями по 20-30 на одной и двух ногах. Прыжки на возвышение. Упражнение на ощущение правильной осанки. Строевая подготовка, повторение ранее пройденного материала. Перестроения, расхождения и схождения. Обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом со сменой направления движения. Повороты кругом и в движении шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных на предыдущих этапах обучения с усложнением их координационной сложности, интенсивности их выполнения, объёма выполняемой работы. Сочетание упражнений в связки. Выполнение хорошо освоенных упражнений в усложнённых условиях: смена толчковой/опорной ноги, уменьшение площади опоры, увеличение амплитуды движений, выполнение упражнений без участия двигательного анализатора, выполнение упражнений с отягощением и в парах. Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 м; бег на 1000 и 2000 метров; выполнение специальных беговых упражнений; совершенствование техники выполнения и повышение результативности в прыжках в длину, высоту и толкании ядра. Дальнейшее совершенствование специальных упражнений, направленных на исправление ошибок при выполнении основных акробатических упражнений, совершенствование техники исполнения элементов и связок по усмотрению тренера-преподавателя.

Вид спорта

- Прыжки на батуте-3/4 сальто вперёд на спину (213 «П»);
- сальто вперёд в группировке (214 «Г»);
- сальто вперёд согнувшись (214 «С»);
- сальто вперёд в группировке с 1/2 пируэта (2141 «С»);
- сальто вперёд согнувшись с 1/2 пируэта (2141 «С»);
- сальто назад в группировке (314 «Г»);
- сальто назад согнувшись (314 «С»);
- сальто назад прогнувшись (314 «П»);
- 1/4 сальто назад на спину (315 «Г», «С»);
- 3/4 сальто назад на живот (313 «П»); перекат (333);
- 1/4 сальто вперёд на живот (215 «Г»).

Все прыжки выполняются отдельно, в различных комбинациях и связках.

Дальнейшее совершенствование техники выполнения отдельных элементов с вращением больше 4 четвертей, комбинированных вращений, выполнение связок, состоящих из элементов равного коэффициента сложности (повышение трудности элементов). Совершенствование программы кандидатов в мастера спорта, а также подготовка к выступлению и выступление на соревнованиях по программе мастеров спорта.

Вариативные предметные области:

Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ» Теоретическая подготовка спортсменов требует дополнительного внимания. Для усиления теоретической подготовки обучающихся, выработки важнейших стереотипов поведения здорового образа жизни и формирования углубленных знаний по физиологии и психологии человека, как основы сознания экологической безопасности человека, был разработан дополнительный модуль «Психофизиология человека и ЗОЖ» с материалами по теоретической подготовке. Цель создания дополнительных материалов для теоретической подготовки – это увеличение эффективности освоения программы и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта.

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Э

то позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;
2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);
3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);
4. Плакаты информационного уголка и стендов;
5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и родителей;
6. Работа с партнерами.

Различные виды спорта и подвижные игры Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Легкая атлетика. Обучение бегу. Челночный

бег, бег на выносливость и на различные дистанции. Основы прыжков в длину, в высоту. Бег с отягощением. Судейская практика В тренировочном процессе большое место занимает овладение обучающимся инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих. При овладении обучающимися судейскими навыками, тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на батуте должен знать следующее:

судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех (5) судей техники в индивидуальных прыжках и 6 судей техники

- в синхронных прыжках, 1 или 2 судьи трудности и руководит бригадой арбитр (ПСЖ);

- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);

- упражнения оценивают из 10 баллов;

- за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:-  
мелкие сбавки - 0,1 балла;

- значительные - сбавка 0,2 балла;

- грубые

- сбавка 0,3 балла;

- максимальные, граничащие с невыполнением,

- сбавка 0,5 балла;

- или невыполнение элемента.

Кроме того, прыгуны на батуте с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на батуте. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований. В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных воспитанников.

Хореография и акробатика  
Хореография  
Упражнения у опоры: Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям. Plie (приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям: развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо. Demi-plie - полуприседание. Grandplie – полное приседание. Battement tendu - исходное положение стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции, медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка поднимется над

полом, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку, вернуть ногу в исходное положение. То же самое выполнить из 3-ей позиции. *Battelements Fondus* - исходная положение - 3-я позиция. Слегка расслабить опорную ногу, одновременно поднимая другую ногу над полом. В самой низкой точке *fondu* (подобно половине *demi-plie*, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава. Вернуться в исходное положение. Натянуть ноги. Упражнение выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону и назад. *Grands Battements* - мах ногой выше 90 градусов. Выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми. *Releve Passe* с двух стоп на одну. Исходное положение III-я позиция. Встать на полупальцы, сгибая свободную ногу, поднимаем ее так, чтобы колено смотрело в сторону, носок скользит по опорной ноге до уровня ниже колена. То же, но из положения *demi-plie* (полуприседание). *Releveant* - удержание ноги в равновесии на уровне 90° и выше. Выполняется в трех направлениях. Упражнения на середине зала: *Port de bras* (пор де бра) – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперед, назад, в сторону. *Ronde de jambe a terre* - поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе. *Temples* - отведение ноги на носок с полуприседанием из I позиции во все направления. Вращения: Исходная позиция - на одной ноге, другая в положении *passe*: на правую и левую ногу, в разные стороны, на месте и в продвижении; на двух ногах, на месте и в продвижении, в одну и другую стороны.

Прыжки: Исходное положение ног и рук в III-ей позиции. Опуститься в *demi-plie*, затем подпрыгнуть вверх (руки в I-ой позиции), вернуться в *demi-plie*; то же, но с поворотом на 90, 180, 360, 720 градусов; то же, но со сменой ног; шаг и прыжок с поворотом тела, согнув одну ногу в прыжковое положение. *Saute* - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции, с поворотами на 90 и 180 градусов. Выполняется по всем позициям. *Sissonne outer* (сиссонфуэтэ) прыжок с одной ноги на другую с поворотом 180 градусов. Исходная V-я позиция ног, шаг правой вперед, взмах левой вперед, толчком взмах левой вперед кверху, с поворотом на 180 взмах левой назад кверху, полуприсед на левой правую назад, выпрямляя левую, правую приставить к левой в ИП. *Grand jete* (ганд жете) – прыжок из V-позиции с одной ноги на одну ногу в шпагат. Исходная V-я позиция ног, шагом и толчком левой вперед, взмахом правой вперед кверху прыжок вперед вверх, взмах левой назад, приземляясь на правую в полуприсед, левую назад. Акробатика Кувырок в длину с места и с разбега; кувырок назад с прямыми ногами из седа и из основной стойки, то же через стойку на руках; соединение различных кувырков вперед, назад.

Стойка на руках: толчком одной и махом другой ноги, толчком двумя ногами, спичаг. Стойка на руках ноги врозь. Кувырок назад с выходом в стойку на руках через группировку, с прямыми ногами. Переворот вперед: с одной на две, с двух на две, из упора присев. Рондат. Фляк. Сальто назад после рондата и с места. Все элементы, при необходимости, выполняются со страховкой тренера. Повышение координационной сложности изученных ранее акробатических элементов путём соединения их в связки, выполнения их с большей амплитудой и быстротой. Выполнение сложных акробатических элементов и связок, таких как перевороты (с одной на две, с двух на две), сальто назад, вперед, фляк, рондат сальто, рондат фляк, переворот вперед сальто вперед преимущественно самостоятельно, без страховки.