

Министерство спорта Хабаровского края  
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного  
образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Утверждаю  
Директор КГАУ ДО СШКЦЕ  
А.А. Горничный

Приказ № 01-05/71  
от 02.06.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

**Возраст обучающихся:** от 6 лет и старше  
**Срок реализации программы:** 10 лет  
**Количество часов в год:** 198 часов, режим 4,5ч/н

Разработчики программы:

Воронкина Ольга Викторовна – заместитель директора по спортивной подготовке

Наседкин Денис Валерьевич – начальник отдела по спортивной подготовке

Исаченко Оксана Васильевна - инструктор-методист отдела по спортивной подготовке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 763b08ddc9aeabac8df1980f87282d16

Владелец Горничный Андрей Анатольевич

Действителен с 21.11.2023 по 13.02.2025

г. Хабаровск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы контроля	19
2.5.	Методические материалы	24
3.	Список источников	25

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Прыжки на батуте» КГАУ ДО СШКЦЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- \* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- \* Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022);
- \* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год
- \* Устав краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Деятельность по Программе направлена на:

- \* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- \* создание условий для физического воспитания и физического развития;
- \* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — «Прыжки на батуте»;
- \* выявление, отбор одаренных детей;
- \* подготовку спортивного резерва;
- \* подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

-комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, воспитательную подготовку);

-вариативности, предусматривающего, в зависимости от подготовленности обучающихся, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения образовательных задач

### **Актуальность программы:**

Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте,

в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер обучающегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

### Характеристика вида спорта

Вид спорта «прыжки на батуте» – это вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр и предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших обучающихся на специальных снарядах посредством использования упругой деформационной опоры и выполнения серии высокисложно координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

#### Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на батуте»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	021	003	1	8	1	1	Я
акробатическая дорожка	021	003	1	8	1	1	Я
акробатическая дорожка - командные соревнования	021	005	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп	021	004	1	8	1	1	Я
двойной минитрамп - командные соревнования	021	006	1	8	1	1	Я
индивидуальные прыжки	021	001	1	6	1	1	Я
индивидуальные прыжки - командные соревнования	021	007	1	8	1	1	Я
синхронные прыжки на батуте	021	002	1	8	1	1	Я

### 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование культуры здорового образа жизни по средством занятий прыжками на батуте, выявление одаренных детей в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- \* приобретение знаний о прыжках на батуте (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- \* обучение технике прыжкам на батуте;
- \* овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

\* повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **Развивающие:**

\* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

\* развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.

\* формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);

\* повышение резервных возможностей организма.

#### **Воспитательные:**

\* воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, коллективизм);

\* воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

\* повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по прыжкам на батуте;

\* воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

#### **Адресат программы:**

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Минимальный количественный состав группы – 12 человек.

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет и старше, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к прыжкам на батуте.

### **1.3. Содержание программы**

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

**Фронтальной формой** организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого обучающегося, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

**Индивидуальная форма** организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение обучающимся одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков,

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

**Групповая форма** организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном занятии чаще всего применяют *парную* форму организации учебно-тренировочной работы- два ученика выполняют некоторые упражнения вместе. Форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: усвоение технических приемов в волейболе, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная-групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

#### Формы учебно-тренировочных занятий

- беседа;
- наблюдение;
- опрос
- матчевая (товарищеская) встреча;
- соревнование;
- открытое занятие;
- отчетное занятие;
- учебно-тренировочная игра;
- контрольная игра.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

#### Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
10 лет	8-15	3	4,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Проводятся 3 занятия в неделю по 1,5 часа одно занятие.

#### Сроки реализации

Период обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
10 лет	198	44

Сроки обучения по программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

### **Программный материал**

Организация учебно-тренировочного процесса по прыжкам на батуте и его содержание в течение всего периода подготовки существенных различий не имеет, основные направления не меняются. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в прыжках на батуте, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
  - удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
  - создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;
  - отбор одаренных детей;
  - подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;
- Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- соревновательную подготовку, характерную избранного вида спорта;
- перспективность обучающихся.

Коррективы программы вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

**Основная задача на спортивно-оздоровительном этапе** - воспитывать интерес к занятиям прыжками на батуте в повседневной жизни.

Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по прыжкам на батуте. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных обучающихся. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

### **Теоретическая подготовка**

**Целью теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

**Одним из важнейших теоретических занятий** является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных обучающихся, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по прыжкам на батуте, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, и бесед.

### **Программный материал**

История развития прыжков на батуте. История зарождения прыжков на батуте. Развития прыжков на батуте в мире и нашей стране. Достижения прыгунов на батуте России на мировой арене. Спортивные арены/залы для занятий прыжками на батуте и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по прыжкам на батуте на соревнованиях. Эволюция правил прыжков на батуте с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские и спортивные разряды по прыжкам на батуте.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся. Основные сведения о технике борьбы. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов. Освоение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. прыжков на батуте. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.



Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня обучающегося. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки – курение (в том числе электронные сигареты), употребление спиртных напитков, наркотиков.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. прыжков на батуте. Перечень инвентаря для занятий прыжками на батуте (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарем.

Требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте. Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. прыжков на батуте). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Основные понятия о врачебном контроле.

### **Общая физическая подготовка**

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в прыжках на батуте.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. **Она решает следующие задачи:**

- \* укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- \* развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- \* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- \* использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих прыгунов на батуте. Общая физическая подготовка — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на спортивно-оздоровительном этапе используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, гимнастические упражнения, скакалками, обручами, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### Программный материал

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

**Основной задачей** занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий. Действия в строю: размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и рук, движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Движения руками: вперед, назад, книзу,верху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки на бревне. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Подвижные игры, эстафеты.

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

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в прыжках на батуте.

**Основными средствами** СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Ведущим методическим принципом** при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- \* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- \* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- \* соответствие временного интервала работы.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

### **Программный материал**

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания,
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, мосты;
- Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: ходьба на носках, вперед, назад, в сторону; приставной, небольшие прыжки; шаги с подскоками. Статические положения: равновесия, стойки, упоры.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на освоение обучающимся техники движений и доведение их до совершенства.

**Спортивная техника** – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- \* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- \* показ техники изучаемого движения;
- \* демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- \* использование предметных и других ориентиров;
- \* звуко- и свето- лидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- \* обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического арсенала в прыжках на батуте;
- \* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой прыжков на батуте;
- \* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- \* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### **Программный материал**

#### **Прыжки на батуте.**

Знакомство со снарядом (батутотом). Основы прыжков на батуте. Значение техники безопасности при занятиях на батуте.

#### **Прыжки на акробатической дорожке.**

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в группировке, прогнувшись. Кувырки: вперёд, назад, в группировке.

Стойки: на лопатках, на голове, на руках.

Перевороты: колесо, с места, с темпового подскока.

Стойка в кувырок, стойка в мост, мост из положения лёжа и стоя.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – **называют спортивной тактикой.**

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Уровень тактической подготовленности борца характеризуется:

- \* развитым тактическим мышлением (умение анализировать, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- \* постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей обучающихся);
- \* хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

- \* эффективным использованием технических приемов;
- \* вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки прыгунов на батуте.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Освоение приемов, элементов, вариантов тактики.
3. Совершенствование тактического умения в зависимости от ситуации на ковре.
4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных ситуациях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

Источники знаний в области тактики многообразны: литература, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеоролики и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство освоение техники и тактики – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- \* восприятие и анализ ситуации;
- \* мыслительное решение тактической задачи;
- \* двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- \* освоение тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- \* проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- \* самостоятельное творческое мышление, благодаря которому спортсмен находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

### **Диагностика и мониторинг**

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке проводится раз в год – в октябре-ноябре текущего года, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений.

Соревнования.

**Мониторинг**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	февраль
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	апрель-май
3. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	октябрь-ноябрь

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будут **знать**:

- историю развития прыжков на батуте и ее традиции; тенденции развития и формирования прыжков на батуте в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в прыжках на батуте;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности в прыжках на батуте;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила техники-безопасности во время занятий, соревнований;
- прыжки на батуте в системе Олимпийских игр, лучшие спортсмены страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

**Будут уметь выполнять:**

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами борьбы;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия (разминки), отдельных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность и уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, судьям и иным организаторам соревнований;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий прыжками на батуте.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав обучающихся - Посещаемость учебно-тренировочных занятий	- Журнал учета посещаемости групповых занятий - Контроль администрации
- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся	- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
- Степень освоения обучающимися элементов базовой техники и тактики	- Учебно-тренировочные занятия - Оценка уровня показателей по

- Умение применять их в учебно-тренировочной исоревновательной практиках	результатам контрольных упражнений - Участие в соревнованиях
- Отбор перспективных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам и распределение их на соответствующие этапы спортивной подготовки в группы НП или УТЭ (СС)	- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или УТЭ (СС)

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

#### Учебный график программы

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	тестирование
1.1	Развитие выносливости	18	0	18	
1.2	Развитие быстроты	17	0	17	
1.3	Развитие силовых качеств	17	0	17	
1.4	Подвижные игры, эстафеты	17	0	17	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	тестирование
2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	0	12	
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	12	0	12	
2.3	Упражнения для развития силы	11	0	11	
2.4	Упражнения для развития выносливости	11	0	11	
2.5	Упражнения для развития гибкости	11	0	11	
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	тестирование
<b>4.</b>	<b>Тактическая, теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	беседа, тестирование
4.1	Вводное занятие. История и пути развития современной прыжкам на батуте. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	3	3	0	
4.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	3	3	0	
4.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	3	3	0	
4.4	Правила соревнований по прыжкам на батуте. Основы спортивной классификации.	3	3	0	

5.	Диагностика и мониторинг				контрольно-тестовые упражнения
		4	0	4	
<b>Всего часов</b>		<b>198</b>	<b>12</b>	<b>186</b>	

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

- тренировочный спортивный зал (универсальный спортивный зал общая площадь 2386,9 м<sup>2</sup>) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (общая площадь 524,6 м<sup>2</sup>);
- медицинский кабинет (общая площадь 20 м<sup>2</sup>).

### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Лонжа универсальная	комплект	3
5.	Куб-подставка (66x75x90см)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Тренажер	штук	2
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
15.	Утяжелители для ног	комплект	10
16.	Утяжелители для рук	комплект	10
17.	Магnezница для рук	штук	1
18.	Магnezия (упаковка 50гр)	штук	40
Для спортивных дисциплин «акробатическая дорожка», «акробатическая дорожка - командные соревнования»			
19.	Дорожка акробатическая (соревновательная)	комплект	1
20.	Дополнительный мат зоны приземления акробатической дорожки	штук	1



Для спортивных дисциплин «двойной минитрамп», «двойной минитрамп - командные соревнования»,			
21.	Двойной минитрамп	комплект	1
22.	Дорожка для разбега (2,5x100x2500 см)	штук	1
23.	Зона приземления для двойного минитрампа	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	1
25.	Обкладочные маты на раму двойного минитрампа	комплект	1
Для спортивных дисциплин «индивидуальные прыжки», «синхронные прыжки», «индивидуальные прыжки - командные соревнования»			
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Синхроаппарат	комплект	1
29.	Страховочные столы	комплект	2
30.	Маты на страховочные столы	комплект	2
31.	Обкладочные маты на раму батута спортивного	комплект	2
32.	Напольные маты	комплект	2

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача) к занятиям прыжками на батуте.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, в раздевалках и во время тренировок.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

#### Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

#### Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан*:

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
  - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
  - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
  - вход и выход обучающихся из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
  - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
  - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех обучающихся. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

- Обязанности обучающихся:
  - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
  - не оставлять без присмотра ценные вещи;
  - своевременно, не реже одного раза в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
  - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
  - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
  - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
  - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
  - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении обучающимся травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### Кадровое обеспечение

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Краевой центр единоборств" обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с

направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

### **Требования к кадровому составу КГАУ ДО СШКЦЕ**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;

### **2.3. Формы контроля**

Федеральный закон № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

**Итоговые контрольные испытания проводятся** в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

**Основными критериями оценки** обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**По теоретической подготовке обучающийся должен** знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

**Тест для оценки теоретической подготовленности:**

«стартовый уровень»

**1. Прыжки на батуте берут своё начало с**

- а) военной подготовки солдат
- б) театральных представлений
- в) цирковых выступлений
- г) постановок бродячих артистов

**2. В 2000 г. прыжки на батуте впервые вошли в программу Олимпийских игр в**

- а) Пекине
- б) Сиднее
- в) Ванкувере
- г) Монреале

**3. Прыжки на батуте — сложно-координационный вид спорта, не включающий в себя дисциплину:**

- а) индивидуальные прыжки
- б) совместные прыжки
- в) синхронные прыжки
- г) прыжки на акробатической дорожке
- д) прыжки на двойном мини трампе

**4. Верно ли утверждение, что прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте.**

- а) верно
- б) не верно
- в) частично верно

**5. Верно ли утверждение, что в 1960-х годах прыжки на батуте в СССР активно используют в качестве подготовки космонавтов, летчиков, инженеров и механиков.**

- а) верно
- б) не верно
- в) частично верно

**6. Вращение в любой из дисциплин в прыжках на батуте может выполняться в трёх положениях:**

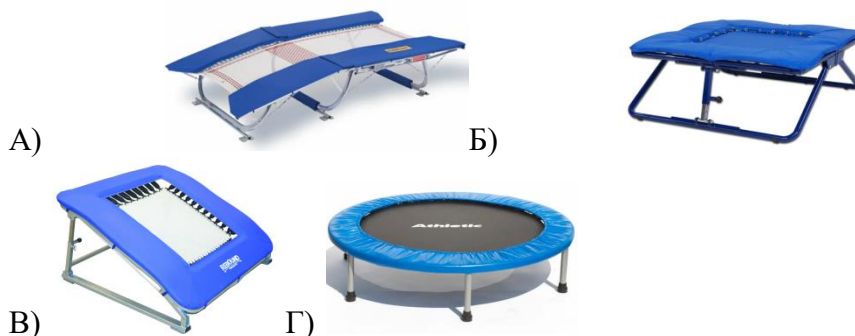
- А) прямое, вытянутое или группировка
- Б) полу-прямое, согнувшись или фиксированное
- В) полу-прямое, вытянутое или группировка
- Г) прямое, согнувшись или группировка

**7. Первыми олимпийскими чемпионами стали россияне:**

- А) Ирина Каравалева и Александр Москаленко

- Б) Анна Догондзе и Владислав Гончаров  
В) Иван Литвинович и Юрий Никитин

**8. Определите двойной мини трамп.**



**9. Как расшифровывается сокращение ФИЖ в официальных документах по виду спорта прыжки на батуте.**

- а) Федерация прыжков на батуте  
б) Международная Федерация Гимнастики  
в) Международная Федерация Прыжков

**10. Какая из дисциплин не включается в командные соревнования?**

- а) акробатическая дорожка  
б) двойной минитрамп  
в) синхронные прыжки  
г) индивидуальные прыжки

**11. Во сколько баллов, в прыжках на батуте, оценивается упражнение максимально?**

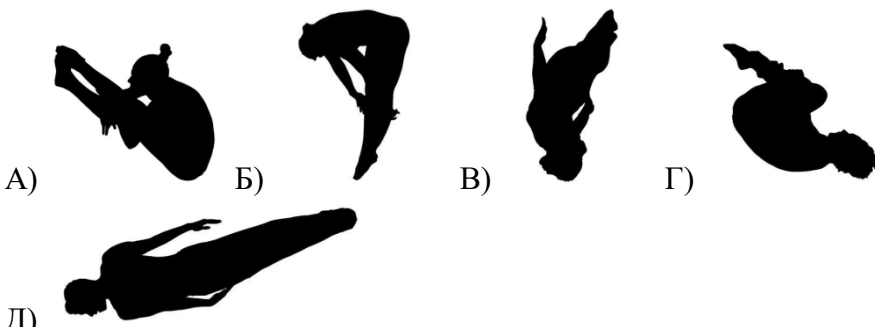
- а) 3  
б) 15  
в) 7  
г) 10

**12. Ограничено ли участие обучающихся в финале от одной команды? (Дисциплина индивидуальные прыжки)**

- А) Да  
Б) Нет  
В) При определенных обстоятельствах

**13. Команда состоит максимум из \_\_\_\_ обучающихся (мужские и женские соревнования), за исключением случаев отдельно предусмотренных положением о соревнованиях. (Дисциплина командные соревнования)**

- а) 6

	б) 8 в) 4 г) 2  <b>14. Верно ли утверждение? Шум зрителей, аплодисменты и подобное обычно не рассматриваются как помеха, кроме случаев, когда это влияет на коммуникацию партнеров в синхронных прыжках. (Дисциплина синхронные прыжки)</b>  а) верно б) не верно в) частично верно  <b>15. Определите на каких картинках изображены прыжки на батуте? (Возможно несколько вариантов ответа)</b>  
--	---

По общей физической и специальной физической подготовке: в конце учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные нормативы.

**Комплекс контрольных упражнений  
по общей физической и специальной физической подготовке  
для перевода обучающихся на следующий этап обучения**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Напрыгивание на	количество	не менее		не менее	

	возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	раз	5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедра)	см	не менее		не менее	
			15		15	

Обучающиеся в конце года сдают комплекс контрольных нормативов, с целью контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по прыжкам на батуте.

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

## 2.4. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

### Особенности методики:

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

**Второй этап** - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей



структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления, двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования).

**Третий этап-** изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

**Четвертый этап-** предполагает закрепление приема. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания в схватке по технико-тактической подготовке, соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных мероприятиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к вольной борьбе сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

### 3. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в

области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **Список литературы**

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
2. Гимнастика. Под общей редакцией канд. пед. наук А. Т. Брыкина. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 2009.
3. Гимнастика теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» 3 выпуск 2011г.
4. Менхин Ю.В., Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2009. – (Методика).
5. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных обучающихся. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
8. Макаров Н.В., Пилюк Н.Н. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини – трампе. – М.: Советский спорт, 2012г.
9. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.
10. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
11. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с.
12. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.

13. Зацюрский В.М. Физические качества обучающегося. - М.:Советский спорт, 2009.
14. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки обучающихся в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2.
15. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994.
16. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008.
17. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных обучающихся. - М.: Физическая культура, 2010.
19. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010.

### **Перечень интернет – ресурсов**

#### Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
- Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>

#### Спортивные информационные ресурсы

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт ([rusada.ru](http://rusada.ru))
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>