МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 7 «АКРОБАТ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО СШОР № 7 «Акробат»
протокол № 2 от 30 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО СШОР № 7
«Акробат»
_____ А.Г. Безуглый

Приказ № 25 от 31.05.2023г.

ПРОШИТО

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ

(на платной основе)

Программа общеразвивающая для детей с 4 лет и старше
Срок реализации 1 год (9 месяцев, 72 часа)

Авторы: Инструктор –методист
МБУДО СШОР № 7 «Акробат» В.В. Сапунова

г. Тольятти
2023г.

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела	
1	Нормативная часть учебной программы	2
1.1.	Направленность программы	2
1.2.	Актуальность программы	2
1.3.	Отличительные особенности программы	3
1.4.	Педагогическая целесообразность программы	3
2	Цель и задачи программы	3
3	Методические рекомендации	5
4	Организационные формы обучения	5
5	Примерный годовой план - график	7
6	Особенности организации процесса обучения	8
7	Общая и специальная физическая подготовка	8
8	Техническая подготовка	10
9	Планируемые результаты	11
10	Условия реализации программы	13
11	Нормативы общей и специальной физической подготовки	13
12	Методическое обеспечение программы	14
13	Перечень информационного обеспечения	17

Нормативная часть учебной программы.

Общеразвивающая программа МБУДО СШОР № 7 «Акробат» для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Закон Самарской области от 08.12.2014года № 123-ГД «О физической культуре и спорте в Самарской области».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах. Общеразвивающая программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по прыжкам на батуте.

Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Направленность программы: Общеразвивающая программа для специализированной спортивной школы № 7 «Акробат» является:

по содержанию — спортивно-оздоровительной, по функциональному предназначению — учебно-познавательной (общеразвивающей),

по форме организации - групповой,

по времени реализации — 9 месяцев.

Актуальность программы обусловлена запросам родительской общественности и положительным и положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально - экономической политики нашего государства. Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе физкультурной тренировки.

Прыжки на батуте имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность обучающихся к разнообразной деятельности. Программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье.

Основу программы составляют акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки.

Отличительные особенности программы заключаются в ее разноуровневости: в течение года в одной группе могут обучаться дети на разных уровнях с учетом уровня их развития. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички по итогам диагностики.

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

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Поэтому обучающиеся в дальнейшем могут легко увлечься другим видом спорта в соответствии со своими интересами и дальше развивать навыки, полученные на занятиях по данной программе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий прыжки на батуте и направлена на физическое развитие личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний и состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

-формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.
-создание условий для развития физических качеств и способностей обучающихся, укрепления здоровья и потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
-формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам. Содержание программы направлено на решение следующих задач:

Задачи программы:

Образовательные - сформировать знания и умения в области акробатических упражнений:
-обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
-обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

-воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности:
-воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
-воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

-повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
-развивать основные физические качества:
силу, быстроту,выносливость, координацию и гибкость;
-расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

-укрепить физическое и психологическое здоровье;
-дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
-повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний в избранном виде спорта.

Программа рассчитана на 1 год обучения, период реализации: с сентября по май (учебный год). Обще годовое количество-72 часа и включает общефизическую, специально физическую, акробатическую и теоретическую

подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Программа рассчитана на три этапа обучения:

I этап — начальное обучение.

II этап — формирование и закрепление основных двигательных умений и навыков;

III этап — освоение начальных акробатических элементов, элементов прыжков на батуте.

Методические рекомендации.

Занятия по физической подготовке с детьми проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, при академическом часе равном 40-45 минутам. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (до 30 минут) и заключительная (5 минут). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети обучаются технике базовых элементов, акробатике, прыжков на батуте, выполняют упражнения танцевального характера, упражнения с предметами, упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, футболка, спортивные трусы, шорты или гимнастический купальник). Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные.
   - наглядные (показ, помощь);
   - словесные (объяснение, описание, название упражнений);
   - практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение).
3. Контрольно-коррекционные.

Организационные формы обучения

Основной формой организации занятий является урочная форма, состоящая из:

-вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;

-основной части, направленной на решение основных задач занятия;

-заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное

расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.
Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия по прыжкам на батуте будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно- координационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.
Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию. Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:
-групповая форма обучения создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
-индивидуальная форма обучения, когда обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил соревнований. Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы проведения этих занятий:**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

  - в целом; - по частям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил техники безопасности на занятиях и на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Принципы проведения занятий

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребёнка.

Форма подведения итогов — контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Примерный годовой план-график

№	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
1.	Теоретическая подготовка -правила техники безопасности -правила личной гигиены	1	ри			1					2
2.	Общая физическая подготовка строевые упражнения -беговые упражнения -упражнения легкой атлетики -подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	4	2	27
3.	Специальная физическая подготовка -упр. для развития гибкости - упр. для развития силы -упр. для развития быстроты движения и прыгучести	1	1 0	1	2	1	1	1	1	1	10
4.	Техническая подготовка										
4.1	Акробатические Упражнения перекаты, кувырки вперед, назад -стойки на лопатках, стойка на голове,	1	2	2	1	1	2	2	1	2	14
4.2	Элементы прыжков на батуте	2	2	2	2	2	2	2	2	3	19
Общее количество часов		**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**72**

Особенности организации процесса обучения

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в отделении детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к занятиям по прыжкам на батуте, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Материал Программы дается в трех разделах:

- теоретическая подготовка «основы знаний»;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техническая и тактическая подготовка.

В разделе теоретическая подготовка «основы знаний» (2 часа)

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Образовательный процесс на базовом уровне обучения предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно уровню обучения. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Раздел общая и специальная физическая подготовка
Общая физическая подготовка - ОФП (27 часов)

Материал ОФП

Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста обучающихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений. Занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить», повороты направо, налево, кругом, передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, на пятках, в приседе, в полуприседе.

Беговые упражнения: обычный бег, бег на носках, боком, приставнымшагом, со сменой направления по разметкам.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа, бег на скорость с высокого старта, прыжки в длину, метание мячей.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», эстафеты, игры назадание «кто лучше», «быстрее», «сильнее», «точнее».

Материал СФП
(10 часов)

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих учебную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность обучающихся напрямую зависит от избранного вида спорта.

Задачи СФП:

-Развитие специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

-Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой прыжков на батуте.

-Развитие тактического и творческого мышления. Эмоциональность прыжков, относительная безопасность при выполнении упражнений, возможность использования упругих свойств снаряда для более легкого отталкивания и в то же время достижения большей высоты полета (что существенно облегчает выполнение вращений) — привело к тому, что упражнения на батуте стали привлекать к себе огромное количество занимающихся.

В целом упражнения на акробатической дорожке рассматриваются именно как часть системы обучения акробатов сложным вращениям. В этих упражнениях сосредоточен почти весь комплекс воздействий на специальные качества акробатов:

- они совершенствуют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивают чувство равновесия;
- быстроту, ловкость выносливость, воспитывают волевые качества.

По определенным признакам эти упражнения можно условно разделить на две группы:

1) упражнения, в целом способствующие приспособлению к необычным условиям двигательной деятельности (вращениям в безопорном положении);

2) упражнения, способствующие выработке специальных качеств и умений, необходимых для овладения элементами со сложными вращениями. Средствами специальной подготовки акробатов являются различные виды упражнений на батуте.

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку;
-упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя;
- махи ногами из положений стоя и лежа;

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- прыжки из приседа.

Техническая подготовка (33часа)

Хореография

– разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманиембедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед);
– разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, сахлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед);
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа,переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки);
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну);
– основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз);
– классические позиции рук (подготовительная, I, II, III);
– классические позиции ног (I, III);
– повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом);
– равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка».

Акробатические упражнения

– разновидности группировок;
– перекаты вперед, назад, боковые;
– кувырки боком, вперед, назад в группировке;
– стойки на лопатках, на голове, предплечьях, стойка на руках, стойка с переходом в кувырок вперед; стойка - в мост; стойка толчком двумя из упора присев;
– колесо;
– «мостик»;
– Шпагаты.
– -группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади,положения лежа на спине, основной стойки),

– -перекаты в группировке вперед-назад,
– -перекаты в положении «лодочка» влево, вправо,
– -кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений,
– -стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев,
– -из упора присев прыжком стойка на голове,
– -стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой,
– -мост из положения лежа на спине и стоя,
– -переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

Элементы прыжков на батуте

Основными двигательными действиями при выполнении сложных прыжков являются вращения вокруг вертикальной и фронтальной осей. Чтобы совершить эти двигательные действия, нужны особые умения и владение техникой движений. Однако в данном случае мы рассмотрим вопросы, связанные не с техникой, а с формированием умений и специальной готовности к овладению спортивным упражнением. Один из главных моментов в обеспечении готовности акробата и батутиста к сложным вращениям - его способность к быстрой «крутке». Исходным для выработки такой способности является умение быстро выполнять вращения в самых простых условиях. Такими простыми (облегчающими) условиями оказываютсябольшая высота и продолжительность безопорного полета, которые достигаются, благодаря упругим свойствам батута. При приземлении на сетку ни в коем случае нельзя расслабляться, особенно в положении стоя на коленях и лежа на груди и спине. Напротив, нужно помогать жесткому приходу на сетку сильным напряжением мышц рук, ног и туловища, иначе возможны тяжелые травмы позвоночника. Естественно, сначала следует выполнить болеепростые прыжки:

- прыжок на колени — отскоком встать на ноги;
- прыжок на спину — отскоком встать на ноги;
- то же, с прыжком на живот и др.

Основные прыжки, последовательное выполнение которых обеспечивает готовность батутиста к сложным вращениям, следующие:

1. Из седа прыжок с поворотом кругом на ноги.
2. Прыжок с поворотом на 360°.
3. Из седа прыжок с поворотом на 360° в сед.
4. Прыжок на живот и поворот на 360° на живот.
5. Прыжок на живот и поворот на 540° на спину.
6. Прыжок на спину и полуоборот назад в группировке на живот.
7. Прыжок на спину и оборота назад в группировке на ноги.
8. Прыжок на спину и оборот вперед на ноги.

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и Ставропольского края;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по избранному виду спорта

уметь:

-составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
-демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
-контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

владеть:

-навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
-способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;
-навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью выполнять тренерские установки и задания должным образом;

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств, обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям по прыжкам на акробатической дорожке;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;
- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебныхдействий (УУД).

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, гибкости.

Предметные:

-будут усвоены начальные двигательные навыки координационных упражнений;
-будут приобретены новые теоретические знания;
-повысят уровень общей и специальной физической подготовленности;
-научатся выполнять технически правильно подводящие и подготовительные упражнения;
-научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.

Основными критериями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся;
- посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметныерезультаты -приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум,наличие, материально технического и учебно-методического обеспечения.

<u>Материально-техническое обеспечение</u>

1. Спортивный зал.
2. Батут – 1 шт.
3. Перекладина высокая.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические маты.
6. Акробатическая дорожка с зоной приземления.
7. Гимнастический мост
8. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.
Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.
Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организация начала занятия, постановка образовательных,воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Инструктаж по ТБ.
3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность кизучению новой темы.
4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

5.Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.6.Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Организационные формы обучения

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению прыжков на акробатической дорожке. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координациидвижений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательныеупражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальныхупражнений по освоению техники в прыжках на акробатической дорожке. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти,применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в

коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Воспитательная работа

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил техники безопасности на занятиях и на соревнованиях, личный пример тренера-преподавателя способствуютвоспитанию обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

-формированию сознательного, творческого отношения к труду;

-чувства ответственности за порученное дело;

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

-четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива;

Правильное моральное стимулирование;

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последнихсоревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи тренировочных занятий и соревнований с участием ведущих спортсменов по прыжкам на батуте и прыжкам на акробатической дорожке, методические разработки в области прыжки на батуте

Требования техники безопасности. В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по прыжкам на батуте и при проведении спортивных соревнований.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

7. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.

9. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-1012 гг.

10. Прыжки на батуте: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

11. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ.ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 17 (Семнадцать) листов

Директор _____ А.Г. Безуглый

МБУДО
СШОР № 7
«Акробат»