

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской  
район  
(МБУ ДО «Каневская СШ»)

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
протокол № 2 от 30.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
«Каневская СШ»

Е.П. Тышенко  
Приказ № 62 от 07.06.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
по виду спорта**

**«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Состав группы- до 20 человек  
Форма обучения: очная, очно-дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО  
«Каневская СШ»

Швецова Елена Ивановна – тренер-преподаватель МБУ ДО «Каневская СШ»

ст. Каневская  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	9
1.3. Содержание программы .....	11
1.4. Планируемые результаты.....	16

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график .....	18
2.2. Условия реализации программы .....	18
2.3. Формы аттестации .....	19
2.4. Оценочные материалы .....	20
2.5. Методическое обеспечение программы .....	21
2.6. Реализация программы в дистанционном формате .....	23
2.7. Перечень информационного обеспечения .....	24

# **СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

## **Титульный лист**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

- направленность, новизна программы;
- уровень программы;
- актуальность программы;
- отличительные особенности программы;
- формы обучения;
- режим занятий
- адресат программы;
- объем и срок реализации программы;

#### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **1.3. Содержание программы:**

- учебный план;
- содержание учебного плана
- особенности организации образовательного процесса;
- организационные формы обучения;

#### **1.4. Планируемые результаты**

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1. Календарный учебный график**

#### **2.2. Условия реализации программы:**

##### **Материально-техническое обеспечение;**

- кадровые условия

#### **2.3. Формы аттестации**

#### **2.4. Оценочные материалы**

#### **2.5. Методическое обеспечение программы**

- психологическая подготовка
- воспитательная работа
- дидактические материалы

#### **2.6. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате.**

#### **2.7. Перечень информационного обеспечения**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Прыжки на батуте» (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития, систем дополнительного образования детей».

- Уставом МБУ ДО «Каневская СШ».

Акробатические прыжки являются красивым спортом, который представляет зрителю захватывающие элементы, проходящие на огромной скорости с очень быстрым ритмом и многочисленными вращениями.

Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

**Направленность** дополнительной образовательной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

**Новизна программы** заключается в ее разноуровности: она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большее количество желающих заниматься прыжками на батуте, а также предусматривает внедрение современных технологий, таких как игровые, здоровье сберегающие и другие. Данная программа предполагает освоение **по трем уровням:**

**Стартовый уровень** - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную

сложность предполагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к определенному виду деятельности.

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

**Продвинутый уровень** – совершенствование мастерства. «Продвинутый уровень» использует формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам и в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет одновременно работать тренеру- преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

**На стартовом уровне** обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

**На базовом уровне** предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

**На продвинутом уровне** предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

Необходимость разработки данной программы обусловлена тем, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, вовлечение их в различные секции, формирует позитивную психологию общения коллективного взаимодействия, занятия по прыжкам на батуте способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию

логического мышления.

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

**Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**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.

### **Формы обучения**

Форма обучения по программе «Прыжки на батуте» - **очная**. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта
- кроме групповых учебных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

### **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. 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.

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.

### **Режим занятий**

Занятия по программе «Прыжки на батуте» проходят с периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут, академический час составляет 45 минут, перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

### **Адресат программы**

Участниками программы дополнительного образования по прыжкам на батуте являются мальчики и девочки с 6 до 18 лет. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Дети проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

По результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы дети могут быть зачислены (переведены) в группу базового или углубленного уровня дополнительной предпрофессиональной программы, по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

### **Объем и срок реализации программы**

Занятия по программе «Прыжки на батуте» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут, академический час составляет 45 минут, перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Программа базового уровня сложности. Состав группы постоянный. Количество 15-20 человек. Исходя из содержания программы «Прыжки на батуте» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

Объем программы – 276 часов.

Срок реализации программы – 1 год обучения – 46 недель

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

## **1.2. 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.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Прыжки на батуте»

#### Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды спорта	Прыжки на батуте
	Возраст зачисления на обучение	От 6 до 18 лет
	Продолжительность этапа СО	Один год
1	Разделы подготовки	
1.1.	Теоретические сведения	10
1.2.	ОФП	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	80
1.4.	Техническая подготовка	40
2	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>276</b>
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4	Медицинское обследование	справка
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года
6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

#### Содержание учебного плана

##### При разработке программы использованы принципы:

1) индивидуальный подход к каждому ребенку (с учетом возрастной категории и образовательного запроса); учет индивидуальных особенностей, обучающихся в целях наибольшего развития их способностей.

2) наглядность и доступность позволяет обучающимся создать правильное представление об основах техники прыжков на батуте, предполагает показ, объяснение; техническая сложность учебного материала и физическая нагрузка должны быть понятны и посильны обучающимся;

3) неразрывная связь теории с практикой выражается в осознанном применении обучающимися приобретенных знаний, умений и навыков;

4) систематичность и последовательность включает в себя такие важные положения обучения прыжкам на батуте, как регулярность, повторность и последовательность;

5) ориентация на интерес и инициативу ребенка;

Занятия строятся таким образом, что теоретические знания, обучающиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

### **Особенности организации образовательного процесса**

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»**

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.

### **В разделе общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка - ОФП**

#### ***Теория***

Физическая подготовка акробатов направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

### ***Практика***

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.

## **Специальная физическая подготовка - СФП**

### ***Теория***

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

### ***Практика***

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 безопасном 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**

#### ***Теория***

Теория технической подготовки.

#### ***Хореография***

– разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед);

– разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием 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;

### ***Участие в соревнованиях***

– с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов);

## **Прыжки для отработки специальных двигательных действий**

### ***Теория***

Система тренировочных воздействий, (физической, технической, координационной) в соревновательной деятельности на обучающихся.

### ***Практика***

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 оказываются большая 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 более простые 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.

#### 1.4. 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;
- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

**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 в условиях соревновательной деятельности 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 учебных действий (УУД).

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, гибкости;
- будет получен опыт участия в спортивных соревнованиях.

**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. Предметные результаты -приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный план-график

Этапы образовательного процесса	Период	Продолжительность
Формирование состава групп	С 21.08.2023 по 31.08.2023	10 дней
Начало учебного года	01.09.2023	
Учебный год	С 01.09.2023 по 31.08.2024	46 недель
Учебная неделя	С понедельника по воскресенье	7 дней
Учебные занятия	Вторая смена	90 минут
Промежуточный контроль	С 15.09.2023 по 15.10.2023	30 дней
Итоговый контроль	С 15.05.2024 по 15.05.2024	30 дней
Каникулы летние	Отпуск по графику тренера-преподавателя	42 календарных дня. Работа по индивидуальному плану

### 2.2. Условия реализации программы

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

#### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Батут – 1 шт.
3. Перекладина высокая.
4. Гимнастическая стенка.

5. Гимнастические маты.
6. Акробатическая дорожка с зоной приземления.
7. Ковер
8. Гимнастический мост
9. Параллельные брусья
10. Бревно
11. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализуют 2 тренера-преподавателя отделения прыжков на батуте МБУ ДО «Каневская СШ» соответствие занимаемой должности.

#### **2.3 Формы аттестации**

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по прыжкам на батуте.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всех лет обучения. Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Стартовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса

обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для учащихся. На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, города, района.

## 2.4. Оценочные материалы

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения по прыжкам на батуте за основу принимаются контрольные нормативы.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах стартового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) учащиеся могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации и контрольные испытания определяются спортивной школой самостоятельно, проводятся в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора школы.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов. Минимальный балл- 12.

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)									
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
		4	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		3	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
2	Прыжки в длину с места (см)	5	115	120	130	140	150	160	170	180	190	200
		4	110	115	120	130	140	150	160	170	180	190
		3	105	110	115	120	130	140	150	160	170	180
3	Подтягивание из виса на перекладине – юн. Подтягивание из виса лёжа на	5	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		4	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8
		3	-	-	-	1	2	3	4	5	6	9

	низкой перекладине – дев												
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)									
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		4	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
		3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
2	Прыжки в длину с места (см)	5	108	110	115	120	130	140	150	160	170	180
		4	105	108	110	115	125	130	140	150	160	170
		3	100	105	108	110	120	125	130	140	150	160
3	Подтягивание из виса на перекладине – юн.	5	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10
		4	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
		3	-	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине – дев	5										
		4										
		3										

## 2.5. 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 к изучению 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, координации движений, 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, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений 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 способствуют воспитанию 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 последних соревнований, 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.

### **2.6. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения.

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий, основанных на

принципах соблюдения возрастных и индивидуальных физических и

функциональных особенностей, обучаемых и постепенного увеличения физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения, систематичности в занятиях физическими упражнениями.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom;
- Google meet;
- WatsApp.

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видео хостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту. Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы».

## **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. Караваяева 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.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза –UEG – EuropeanUnionofGymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)

## ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе использованы ниже следующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

**Прыжки на батуте** – олимпийский вид спорта; индивидуальные и синхронные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.

**Прыжки на акробатической дорожке (далее прыжки на АКД)** – соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение функциональных возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия различного назначения, в том числе – соревнования по виду спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**ОФП** – общая физическая подготовка.

**СФП** – специальная физическая подготовка.

**ТехП** – техническая подготовка.

**ТакП** – тактическая подготовка.