

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
АРЗГИРСКОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



Принята педагогическим  
советом, протокол №3 от  
10.01.2020

Приказ МКУ ДО ДЮСШ от  
10.01.2020 г. №2/1  
Директор МКУ ДО ДЮСШ  
В.И. Сыромятников



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по прыжкам на  
двойном минитрампе  
«Быстрее, выше, сильнее!»

Минимальный возраст 6 лет,  
срок реализации программы 10 лет,  
(базовый и углубленный уровни)  
автор: тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ  
Соловьева Ирина Николаевна

Адрес: 356570,  
с. Арзгир, ул. П. Базалеева, д.8  
E-mail: [arzdush@yandex.ru](mailto:arzdush@yandex.ru)  
Тел./факс: 8(865 60)3-14-30

## РЕЦЕНЗИЯ.

На дополнительную предпрофессиональную программу по прыжкам на двойном минитрампе для базового и углублённого уровней подготовки:  
**«Быстрее, выше, сильнее!»**


Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам на двойном минитрампе для базового и углублённого уровней подготовки *«Быстрее, выше, сильнее!»* разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта и к срокам ее обучения.

Данная программа рассчитана на 10 лет для детей 6-17-ти летнего возраста. По своей структуре данная программа, является дополнительной образовательной программой, т.к. реализуется она в системе дополнительного образования.

Структура программы содержит:

1. Титульный лист.
2. Пояснительную записку.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическую часть.
5. Систему контроля и зачетные требования.
6. Перечень информационного обеспечения.

Пояснительная записка включает в себя характеристику избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфику организации обучения, структуру системы многолетней подготовки начиная с базового уровня и заканчивая углублённым уровнем подготовки. В методической части программы раскрыта методика работы по уровням подготовки. Так же представлен годовой учебный график на 46 недель тренировочных занятий. Представленная к рецензии программа соответствует специфике дополнительного образования, стимулирует познавательную деятельность ребенка в сфере ФК и С; развивает спортивные способности детей; стимулирует стремление к самостоятельной физической деятельности и самообразованию. В системе контроля и зачетных требованиях расписаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, методические указания по промежуточной и итоговой аттестации. Программа обеспечивает последовательность, непрерывность образовательного процесса. Отвечает всем требованиям и рекомендуется для работы в спортивной школе.

1. Рецензент  (место работы, должность, звание, и т.д.): Директор МБУ СМВ Сванцук (Сванцук В.В.)

2. Рецензент  (место работы, должность, звание, и т.д.): Зам. директора МБУ СМВ Сванцук (Ларюнов М.Е.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности. Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений.

Предпрофессиональная программа «Быстрее, выше, сильнее!»

составлена с учётом Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и на основе имеющихся нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы.

Развитие спорта высших достижений, в том числе прыжков на батуте, сопровождается неизменным ростом уровня спортивных результатов, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей. Эффективное и перспективное решение данных задач связано, прежде всего, с разработкой системы и технологии управления подготовкой спортсменов. Современный мировой спорт убедительно показал, что успехи, рекордные результаты обеспечиваются включением в систему подготовки спортсменов высшего эшелона, и соответственно в систему массового детского спорта, новых достижений в области науки, а также опыта тренеров-практиков.

Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам на двойном минитрампе направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине, подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в учреждении дополнительного образования.

Подготовка прыгунов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Прыжки на двойном минитрампе (далее ДМТ) способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, последовательности, систематичности, регламентирует процесс подготовки прыгунов к достижению высоких результатов, рассчитана на 8 лет для детей начиная с 6 летнего возраста.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углублённый):

**Базовый уровень сложности** -1-й,2-й,3-й года обучения (срок обучения – 3 года);

-4-й,5-й,6-й года обучения (срок обучения -3 года),

**Углубленный уровень сложности** - 7-й,8-й, 9-й, 10-й года обучения (срок обучения – 4 года.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки юных спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства прыгунов, преемственность в решении задач обучения прыжкам на ДМТ и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей трудовой деятельности. В программе в общих аспектах раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, основной учебный материал, система контрольных нормативов и

тестирования по теоретической части программы, требования для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации. Обязательным структурным компонентом программы является медицинский контроль и восстановительные мероприятия, воспитательная и профориентационная подготовка.

**Цель программы:** создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта. Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно - одаренных детей, привитие ценностей здорового образа жизни и помощь в профессиональном самоопределении. Подготовка спортсменов к учебно-тренировочному процессу на более высоком этапе обучения, а также укрепление здоровья детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, совершенствование физических способностей.

### **Задачи:**

- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие творческой двигательной активности;
- определение профессиональной пригодности юных спортсменов для дальнейшей специализированной подготовки,
- отбор наиболее одаренных детей для дальнейшей подготовки спортсменов высокого класса;
- изучение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- сохранение и укрепление присущих детям подросткового возраста природных данных: гибкости, эластичности позвоночника, мышц, чувства равновесия, потребности в высокой активности;
- подготовка спортсменов различной квалификации для сборных команд района, края и т.д.
- оказание методической помощи общеобразовательным учреждениям в организации внеклассной работы;

## Характеристика вида спорта:

### **Прыжки на двойном минитрампе (ДМТ)**

Соревнования в прыжках на двойном минитрампе состоят из 4-х комбинаций с максимум двумя элементами в комбинации. Комбинация на ДМТ характеризуется высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прыжков. Дисциплина, которая берёт начало от минитрампа допускает больше акробатики.



**С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд,** выполняет элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами вокруг продольной и поперечной оси своего тела.



**Из истории:** Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрёл американский инженер Джордж Ниссен в 1930-х годах. Профессор физической культуры, чемпион по прыжкам в воду и акробатическим прыжкам построил первый опытный образец минитрампа в своём гараже, приложив часть холста к шарнирной металлической структуре, используя эластичные жгуты. Первоначально дисциплина применялась как игровой метод совершенствования и улучшения физического и психического состояния спортсменов. Это особенно улучшает способность управлять

телом в космосе. В спортивной гимнастике это был седьмой снаряд, так как он использовался в качестве главного учебного средства.

### **Ожидаемые результаты программы:**

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие спортсменов во внутришкольных, районных, краевых, Всероссийских соревнованиях и открытых турнирах разного уровня.

Минимальные требования к концу каждого этапа обучения – сдача контрольных нормативов и выполнение соответствующих разрядов.

Успешность освоения программы определяется также такими показателями, как:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции;
- ежегодное приобщение детей к занятиям спортом.

### **Условия прохождения программы**

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора. Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса. На первый год обучения зачисляются лица с 6 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Программное содержание**

#### **Продолжительность годов обучения, минимальный возраст для зачисления**

| Этап подготовки  | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
|--|------------------------------------|--|
| Базовый уровень сложности<br>1-й,2-й,3-й год обучения  | 3                                  | 7-9                                      |
| Базовый уровень сложности<br>4-й,5-й,6-й год обучения  | 3                                  | 9-12                                     |
| углублённый уровень сложности<br>7-й,8-й год обучения  | 2                                  | 12-14                                    |
| углублённый уровень сложности<br>9-й,10-й год обучения | 2                                  | 15-17                                    |

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

#### **Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**



| Этап подготовки  | Уровень сложности и         | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|------------------|-----------------------------|--|--|---|
| 1-й год обучения | Базовый уровень сложности и | 15   | 6  | Выполнение нормативов по ОФП  |
| 2-й год обучения |                             | 15   | 6  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП  |
| 3-й год обучения |                             | 14   | 8  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП  |
| 4-й год обучения |                             | 12   | 10   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных нормативов       |
| 5-й год обучения |                             | 12   | 10   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных нормативов       |
| 6-й год обучения |                             | 12   | 12   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных                  |

|                             |   |         |          |  |
|-----------------------------|---|---------|----------|--|
|                             |   |         |          | нормативов   |
| 7-й<br>8-й год<br>обучения  | Углублё<br>нный<br>уровень<br>сложност<br>и | 10<br>8 | 12       | Выполнение<br>нормативов по<br>ОФП и СФП,<br>выполнение<br>разрядных<br>нормативов |
| 9-й<br>10-й год<br>обучения | Углублё<br>нный<br>уровень<br>сложност<br>и | 4<br>4  | 14<br>14 | Выполнение<br>нормативов по<br>ОФП и СФП,<br>выполнение<br>разрядных<br>нормативов |

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Приём в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению родителей (лиц их замещающих) детей с 6 летнего возраста, не имеющих медицинских противопоказаний по результатам индивидуального отбора. Организация отбора и зачисления поступающих в спортивную школу осуществляется приёмной комиссией.

### **КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

| Описание теста  | Критерии оценки   | Баллы |
|---|---|-------|
| <b>1.Подвижность тазобедренного сустава.</b>            |   |       |
| Пассивный подъем ноги<br>вперед<br>и вывод ее в сторону | 1.Нога поднимается легко до<br>уровня плеч вперед и в сторону                               | 5     |
|   | 2.Нога поднимается легко ниже<br>уровня плеч вперед и в сторону, но<br>не менее чем на 100° | 4     |
|   | 3.Нога поднимается ниже уровня<br>90° и отводится в сторону с                               | 3     |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | напряжением  |   |
| <b>2.Выворотность стоп:</b>   |  |   |
| 1-я хореографическая позиция  | 1.Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх  | 5 |
|   | 2.Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх        | 4 |
|   | 3. Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь | 3 |
| 3.Активное скручивание корпуса, без смещения ног                          | 1.Вращение вправо или влево более чем 90°                            | 5 |
|   | 2.Вращение вправо или влево менее чем на 90°                         | 4 |
|   | 3.Корпус мало скручивается   | 3 |
| 4.Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе | 1.Головой касается коленей ног                                       | 5 |
|   | 2.Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола        | 4 |
|   | 3.Не достает кончиками пальцев до пола                               | 3 |
| 5.Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)             | 1.Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику                  | 5 |
|   | 2.Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника        | 4 |
|   | 3.Слабый прогиб в пояснице   | 3 |
| <b>6.Проба Ромберга</b>   |  |   |
| Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном                       | 1.Устойчивое положение тела.   | 5 |
|   | 2. Допустимо легкое покачивание                                      | 4 |

|  |   |    |
|--|---|----|
| положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед   | 3. Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону | 3  |
| <b>7.Проба Яроцкого</b>  |   |    |
| Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду   | 1.Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения               | 5  |
|  | 2. Сохранение равновесия в течение менее 20 секунд после начала упражнения        | 4  |
|  | 3. Падение после 2 оборотов   | 3  |
| <b>8.Отолитовая реакция</b>  |   |    |
| Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся диске, Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться | 1. Сохранение равновесия, легкое покачивание                                      | 5  |
|  | 2. Потеря равновесия  | 4  |
|  | 3. Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом                                | 3  |
| Максимальная сумма баллов:   |   | 40 |
| Минимальная сумма баллов:  |   | 24 |

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

В летнее время юные спортсмены продолжают тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания при МКУ ДО ДЮСШ «Юный олимпиец» или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

### Организация работы по программе

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации прыгунов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждом занятии. Изучение теоретических разделов программы осуществляется в форме бесед, лекций, докладов на учебных занятиях. Предполагаются проектная форма работы, самостоятельный поиск, анализ и представление результатов в виде презентаций, реферата или исследовательской работы.

В учебных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

Основной формой учебно-воспитательной работы в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. Кроме групповых занятий (по расписанию) для учащихся необходимы самостоятельные занятия: ежедневная утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера по совершенствованию физической, специально-двигательной подготовки, а так же отдельных элементов техники.

В процессе многолетней подготовки спортсменов обязательно должны решаться в комплексе, как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки прыгунов являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважения традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательного отношения к своему здоровью и занятиям спортом, добросовестного выполнения возложенных обязанностей, уважительного отношения к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию спортсменов. Решению воспитательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, хорошая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность и требовательность тренера-

преподавателя, его личный пример. Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, установить тесный контакт с классным руководителем, социальным педагогом школы и родителями учащегося. Изучение теоретического раздела программы, на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по прыжкам на батуте. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказе от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

## **Материалы теоретического блока**

### ***1. Физическая культура и спорт в России.***

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на ДМТ. Роль и место прыжков на двойном минитрапе в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## ***2. «Её величество, гимнастика».***

Гимнастика как вид спорта. Состояние и тенденции развития прыжков на батуте в России. Прыжки на двойном минитрампе, как часть гимнастики. Зарождение прыжков на ДМТ, как вида спорта. Становление и развитие прыжков на ДМТ в России. Основные этапы развития. Развитие прыжков на батуте и ДМТ в регионе, области, городе, ДЮСШ.

## ***3. Рациональное питание и личная гигиена занимающихся спортом.***

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на ДМТ. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий гимнастикой. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

## ***4. Врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи.***

Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание при занятиях спортивной акробатикой. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям

акробатикой. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля гимнастов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма в прыжках на двойном минитрампе. Меры предупреждения травм на занятиях.

### **5. Физиология и строение человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

### **6. Основы спортивной тренировки.**

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы учебно-тренировочных занятий. Тренировка – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия по прыжкам на двойном минитрампе, распределение времени для решения задач занятия, подбор упражнений и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, комбинаций и композиций. Предпосылки обучения упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении спортивных соединений и комбинаций. Использование технических средств. Виды подготовки прыгунов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность прыгунов на батуте. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство.



Особенности соревновательной деятельности прыгунов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на занятии и соревнованиях.

### ***7. Планирование, учёт и проведение соревнований.***

Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса в избранном виде спорта. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности учащихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок ребят старших разрядов. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по прыжкам на двойном минитрампе.

### ***8. Правила поведения и ТБ в ДЮСШ.***

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях. Техника безопасности во время прыжков на батуте и ДМТ. Изучение маршрутов передвижения от дома к спортивной школе. Лекции по ПДД на тему «Красный, жёлтый, зелёный». Техника безопасности во время занятий на гимнастических снарядах и тренажёрах. Проведение учебных занятий по эвакуации во время пожарной тревоги и ЧС.

### ***9. Спортсмен – во всём пример.***

Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством гимнастических упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Доступность занятий гимнастикой различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по прыжкам на ДМТ: воспитание спортсменов и

зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни. Спорт и личность. Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным акробатическим упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния спортсмена непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности прыгунов.

**Контрольные вопросы по теоретическим основам ФК и С для групп базового уровня**

| №                               | Вопросы по теоретической основе  | Оценка    |
|---------------------------------|--|-----------|
| 1.                              | Понятие о физической культуре.   | 1-5       |
| 2.                              | Олимпийское движение в России.   | 1-5       |
| 3.                              | История прыжков на батуте и ДМТ, как вида спорта.  | 1-5       |
| 4.                              | Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья.                          | 1-5       |
| 5.                              | Питание и вес гимнастов.   | 1-5       |
| 6.                              | Личная гигиена занимающихся прыжками на ДМТ<br>гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. | 1-5       |
| 7.                              | Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения.                                   | 1-5       |
| 8.                              | Основы этикета. Правила поведения в общественных местах.   | 1-5       |
| <b>МИНИМАЛЬНАЯ СУММА БАЛЛОВ</b> |  | <b>24</b> |

**Контрольные вопросы по теоретическим основам ФК и С для групп углубленного уровня**

| №                               | Вопросы по теоретической основе   | Оценка    |
|---------------------------------|---|-----------|
| 1.                              | Понятие - физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.                                       | 1-5       |
| 2.                              | История прыжков на батуте и ДМТ, как вида спорта.   | 1-5       |
| 3.                              | Разрядные нормы и требования по прыжкам на двойном минитрампе.  | 1-5       |
| 4.                              | Режим дня занимающихся.   | 1-5       |
| 5.                              | Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья.  | 1-5       |
| 6.                              | Питание и вес прыгунов.   | 1-5       |
| 7.                              | Личная гигиена занимающихся прыжками на двойном минитрампе: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. | 1-5       |
| 8.                              | Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения.  | 1-5       |
| 9.                              | Основы этикета. Правила поведения в общественных местах.  | 1-5       |
| 10.                             | Приёмы массажа, самомассажа и оказание первой помощи при травмах.   | 1-5       |
| <b>МИНИМАЛЬНАЯ СУММА БАЛЛОВ</b> |   | <b>30</b> |

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки прыгунов. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить спортсменов от новичков до мастеров высокого класса. Бригада тренеров-преподавателей, возглавляемая ведущим специалистом, включает в себя, в зависимости от условий и возможностей ДЮСШ, тренеров-преподавателей по отбору,

начальной, прыжковой и физической подготовке, а так же по отдельным возрастным группам и видам избранного вида спорта. Перспективы данной технологии основываются на создании прочного фундамента физической, базовой и индивидуальной подготовленности занимающихся, возможности быстрого и качественного комплектования или изменения состава групп, способности и опыта старшего тренера-преподавателя в доведении учащихся до высот спортивного мастерства.

В данной программе по обучению прыжкам на батуте и двойном минитрампе выделяются следующие этапы подготовки: отбор и базовый уровень подготовки, углубленный уровень подготовки.

### **ЭТАП ОТБОРА И БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1-3 год:**

Направленность: разносторонняя, базовая подготовка учащихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых навыков в избранном виде спорта. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида спорта. Длительность – 3 года.

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 4-6 год:**

Направленность: начальная специализированная подготовка в прыжках на двойном минитрампе.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, подготовка к обучению и обучение сложных элементов и соединений. Длительность – 3 года. Переход в группы углублённого уровня.

### **УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 7-й,8-й год:**

выведение учащихся на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; развитие способности к проявлению имеющегося

функционального потенциала в специфических условиях занятий; совершенствование техники выполнения сложных комбинаций, связок и специальных физических качеств; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; длительность –2 года.

### **УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 9-й,10-й год:**

выведение учащихся на повышенный уровень сложности, повышение уровня спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса: совершенствование техники выполнения сложных комбинаций, связок, разрядных упражнений и специальных физических качеств; приобретение практического опыта педагогической деятельности, судейская практика, предпрофессиональная подготовка обучающихся; длительность –2 года.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ.**

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов. В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы. Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

В группах базового уровня 1-3 год: учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Для групп базового уровня 4-6 года и групп углублённого уровня 1-2 года: предпочтительной будет являться двухпиковая структура годичного цикла обучения, что связано с подготовкой и участием большинства

спортсменов старших разрядов в основных соревнованиях года: Первенствах и открытых турнирах Ставропольского края, Первенстве ЮФО и Первенстве России.

**Основные задачи подготовительного периода:** Развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов. Длительность периода составляет два – пять месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основные задачи соревновательного периода:** Совершенствование техники выполняемых элементов, исполнительского мастерства комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно пять – семь месяцев.

**Основные задачи переходного периода:** Постепенное снижение нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один – два месяца. В каждой группе ведется следующая учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий, годовое планирование воспитательных мероприятий. Учащиеся старших разрядов ведут дневники учебно-тренировочных занятий.

**Срок обучения по программе** рассчитан на 10 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп отделения прыжков на двойном минитрампе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов. Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных

возможностей и физической подготовленности юных прыгунов со степенью сложности изучаемых технических упражнений и комбинаций.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу спортивной подготовки, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно – переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, специальной физической подготовке.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

| Этап подготовки               | Год обучения | Возраст (лет) | Минимальное количество учащихся в группе | Количество часов в неделю | Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель, ч. |
|-------------------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|--|
| Базовый уровень<br>НП 1,2     | 1            | 6-7           | 15                                       | 6                         | 276  |
|                               | 2            | 7-8           | 15                                       | 6                         |  |
| Базовый уровень               |              |               |  |                           |  |
| НП 2                          | 3            | 8-9           | 15                                       | 8                         | 368  |
| УТ 1                          | 4            | 9-10          | 14                                       | 10                        | 368  |
| УТ 2                          | 5            | 10-11         | 14                                       | 10                        | 460  |
| Базовый уровень<br>УТ 3       | 6            | 11-12         | 12                                       | 12                        | 552  |
| Углублённый уровень<br>УТ 4-5 | 1            | 12-13         | 10                                       | 12                        | 552  |
|                               | 2            | 13-14         | 8  | 12                        |  |
| Углублённый уровень<br>СС     | 3            | 15-16         | 4  | 14                        | 644  |
|                               | 4            | 16-17         | 4  | 14                        |  |

### **РЕЖИМ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП**



**Годовое планирование программного материала для групп базового  
уровня 1-2 год обучения**

| Раздел | Содержание средств   | I<br>X | X  | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VI<br>I | Всего      |
|--------|--|--------|----|----|-----|---|----|-----|----|---|----|---------|------------|
|        | Количество часов в неделю  | 6      | 6  | 6  | 6   | 6 | 6  | 6   | 6  | 6 | 6  | 6       |            |
| I.     | <b>Теоретическая подготовка</b>  | 1      | 1  | 1  | 1   | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1       | <b>11</b>  |
| II.    | <b>Общая физическая подготовка</b>   | 2      | 3  | 2  | 3   | 2 | 3  | 2   | 3  | 2 | 2  | 2       | <b>26</b>  |
|        | Строевые упражнения, разновидности общеразвивающих упражнений из разных И.П., разновидности легкоатлетических упражнений.  |        |    |    |     |   |    |     |    |   |    |         |            |
| III.   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | 4      | 4  | 4  | 5   | 5 | 5  | 4   | 4  | 4 | 4  | 4       | <b>47</b>  |
|        | Упражнения для развития быстроты и ловкости, эстафеты, П/И, спортивные игры с мячом, упражнения на развитие гибкости: разновидности шпагатов и упражнения для растяжки, упражнения на развитие силы( с отягощениями, на сопротивление) |        |    |    |     |   |    |     |    |   |    |         |            |
| IV.    | <b>Специальная техническая подготовка</b>  | 12     | 12 | 11 | 11  | 9 | 11 | 11  | 9  | 9 | 11 | 11      | <b>117</b> |



|       |  |    |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |            |           |
|-------|--|----|----|----|----|---|---|----|---|---|----|----|------------|-----------|
| I.    | <b>Теоретическая подготовка</b>  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1 | 1 | 1  | 1 | 1 | 1  | 1  | 1          | <b>11</b> |
| II.   | <b>Общая физическая подготовка</b>   | 4  | 4  | 4  | 4  | 4 | 4 | 4  | 4 | 4 | 4  | 4  | 4          | <b>44</b> |
|       | Строевые упражнения, разновидности общеразвивающих упражнений из разных И.П., разновидности легкоатлетических упражнений.  |    |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |            |           |
| III.  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | 6  | 6  | 6  | 6  | 7 | 6 | 6  | 6 | 6 | 6  | 6  | 6          | <b>67</b> |
|       | Упражнения для развития быстроты и ловкости, эстафеты, П/И, спортивные игры с мячом, упражнения на развитие гибкости: разновидности шпагатов и упражнения для растяжки, упражнения на развитие силы.         |    |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |            |           |
| IV.   | <b>Специальная техническая подготовка</b>  | 17 | 18 | 17 | 18 | 9 | 9 | 17 | 9 | 9 | 17 | 17 | <b>157</b> |           |
|       | Хореография у опоры, элементы народного танца, элементы классического танца, акробатика -разновидности прыжков, прыжки на ДМТ- прыжки на сетке и их разновидности, прыжки на батуте: разновидности вращений. |    |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |            |           |
| V.    | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>   | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 | 3 | 3  | 3 | 3 | 3  | 3  | <b>33</b>  |           |
| VI.   | <b>Психологическая подготовка</b>  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2 | 1 | 2  | 1 | 2 | 2  | 1  | <b>17</b>  |           |
| VII.  | <b>Воспитательная работа</b>   | 2  | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | <b>22</b>  |           |
|       | Спортивно-массовые мероприятия, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, экскурсии, походы.  |    |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |            |           |
| VIII. | <b>Восстановительные мероприятия</b>   | 1  | -  | 1  | -  | 1 | - | 1  | - | 1 | -  | -  | <b>5</b>   |           |



|      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
|      | <b>подготовка</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|      | Хореография у опоры, элементы народного танца, элементы классического танца, акробатика -разновидности прыжков, прыжки на ДМТ- прыжки на сетке и их разновидности, прыжки на батуте: разновидности вращений. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
| V.   | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>   | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | <b>35</b>  |
| VI.  | <b>Психологическая подготовка</b>  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | <b>21</b>  |
| VII. | <b>Воспитательная работа</b>   | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | <b>28</b>  |
|      | Спортивно-массовые мероприятия, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, экскурсии, походы.  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
| VIII | <b>Восстановительные мероприятия</b>   | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | <b>7</b>   |
| IX.  | <b>Врачебный контроль</b>  | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | <b>6</b>   |
| X.   | <b>Выполнение контрольных нормативов ОФП</b>   | 2 |   |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   | <b>12</b>  |
|      | <b>СТП</b>   | 2 |   |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |            |
|      | <b>Судейская практика</b>  |   |   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |            |
|      | <b>Всего часов:</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | <b>460</b> |

**Годовое планирование программного материала**

**для для групп углубленного уровня 1-2.**









|     |                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
|-----|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| IX. | Врачебный контроль        | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4   |
| X.  | Контрольные нормативы ОФП | 2 |   |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   | 16  |
|     | СТП                       | 2 |   |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |     |
|     | Судейская практика        |   |   | 2 | 4 |   | 2 |   |   |   |   |   |     |
|     | Всего часов               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 644 |

### Практическая подготовка

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

#### *Общая физическая подготовка.*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей прыгунов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполнения гимнастических упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности учащихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её

совершенствования. Балансирование и сохранение равновесия – важнейшие качества прыгунов. Например:

**Строевые упражнения**- общее понятие о строе; построению по росту; равнению; повороты на месте; ходьба; бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег с высоким подниманием бедра.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно, перехватывая руки).

**Легкоатлетические упражнения:** прыжки в высоту с места, с разбега; бег на 30 и 60 метров; кросс 500 метров, прыжки в длину с места.

### **Специальная физическая подготовка**

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными упражнениями в избранном виде спорта на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

### **Упражнения для развития быстроты:**

- челночный бег 3 раза по 10 мин., прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, 30 метров с высокого старта.

### **Упражнения для развития ловкости**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положение рук в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ног вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – разновидности наклонов и поворотов;
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо; прыжки (ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно с поворотами); ходьба с различным положением рук;
- прыжки со скакалкой: на одной ноге, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;

- броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с разным положением рук, сесть и встать после 3-4 качей;
- прыжок с гимнастического коня на точность приземления.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- из положения, стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола; то же, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровне пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола));
- мост из положения лёжа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

#### **Упражнения для развития силы:**

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны; то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседание: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения «лёжа на спине», ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);

#### **Развитие координационных способностей**

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической( координационной ) подготовки прыгунов. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства: сложность, оригинальность, амплитуда

движений, высота выполняемых элементов, красота движений и поз. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатические прыжки, балансирование, броски и ловля, стойки, упоры и равновесия. Создание и совершенствование спортивно-музыкальных акробатических композиций. Батутная и прыжковая подготовка. Планирование и контроль технической подготовленности прыгунов. Основы техники выполнения балансовых упражнений. Основы техники выполнения темповых упражнений. Основы техники выполнения акробатических прыжков.

### **Хореография:**

- упражнения у опоры: позиция ног - 1,2,3,5-я; приседания и полуприседания (Тплие) по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

### **Элементы народного танца:**

Разновидности танцевальных движений и элементов.

### **Акробатические упражнения:**

- группировка стоя, сидя, лёжа; перекаты вперед, назад, в стороны;
- разновидности кувырков; стойки на лопатках с опорой руками и без, равновесие на одной ноге (ласточка); соединения, рондаты, перевороты, сальто, соединения элементов, серии фляков, темпов, пируэты и т.д.

- упражнения по разрядам.

### **Парные упражнения:**

- стоя лицом друг к другу, соединить носки ног, взяться руками лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего.

### **Используемые методы:**

Метод словесного воздействия:

- Разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетов, беседа тренера в индивидуальной и коллективной форме;

Методы смешанного воздействия:

- Поощрения, наказание;
- выполнение поручений;
- моделирование соревновательных ситуаций;

- психотехнические упражнения;
- методы аутогенной тренировки и саморегуляции;
- психопауза;
- рефлексия занятий.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Прыжки на АКД**

Акробатические элементы и комбинации. Комбинации и связки упражнений по разрядам.

### **Прыжки на, батуте и ДМТ**

#### Упражнения на двойном минитрампе (ДМТ):

- ходьба по сетке – соскок в зону приземления; соскок с группировкой;
- соскок прогнувшись; прыжок на сетке с первой зоны во вторую;
- прыжок с первой зоны во вторую - соскок в зону приземления;
- прыжок в группировке – соскок в зону приземления; прыжок согнувшись – соскок в зону приземления;
- прыжок с первой зоны во вторую в группировке – соскок в зону приземления;
- прыжок с первой зоны во вторую согнувшись – соскок в зону приземления;
- прыжки в группировке;
- прыжки с вращениями 180° градусов; 360°.
- Разновидности сальто;
- разновидности связок элементов и комбинации по разрядам.

#### Упражнения на батуте:

- ознакомительная ходьба по периметру сетки, подскоки (одиночные)
- подскоки (серийные – 5-10 раз), подскоки с ноги на ногу
- подскоки в остановку (обучение амортизации);
- разновидности прыжков с подключением работы рук;
- прыжки прогнувшись; прыжки в группировке; прыжки согнувшись;

- прогнувшись;
- прыжки с поворотом (90°, 180°, 360°, 720°).
- разновидности связок, элементов и комбинации по разрядам.

### **Используемые методы:**

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком повторений, точной дозировкой нагрузки, установленными интервалами отдыха;
- метод групповой тренировки;
- поточный метод;
- групповой метод;
- соревновательный метод.
- 

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ**

С детьми младшего школьного возраста на данном этапе подготовки наиболее результативными являются следующие формы и методы работы:

- 1. Игры на внимание, с элементами ОРУ;**
- 2. Игры с бегом и прыжками;**
- 3. Игры с метанием, бросками и ловлей;**
- 4. Эстафеты с бегом, прыжками, акробатическими элементами;**
- 5. Имитация соревнований (выступления по разрядам, с выставлением оценок и определением победителя соревнований).**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Основные задачи и содержание психологической подготовки:***

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

#### **Содержание психологической подготовки к соревнованию:**

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальная подготовка к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Методы и формы** воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дня Защитников Отечества, Дня Победы;
- показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

### **Задачи:**

- формирование личностных качеств - волевых (смелость, настойчивость, решительность), нравственных (честность, скромность, доброжелательность, толерантность, ответственность, добросовестность);
- создание условий для самовыражения ребенка;
- формирование навыков самовоспитания.



### **Используемые методы:**

- внушение;
- побуждение (поощрение);
- торможение (осуждение, порицание);
- выполнение режима дня.

Воспитательное воздействие тренера осуществляется в процессе постоянного общения со своими воспитанниками. Особое значение имеет организация воспитательного процесса совместно с родителями (индивидуальные беседы, анкетирование, посещение родительских собраний в детском саду, показательные выступления учащихся, совместные семейные спортивные праздники, праздник посвящения в юные спортсмены).

Содержание воспитательной работы определяется, как потребностями учебно-тренировочного процесса, формированием свойств и качеств спортсмена, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, так и требованиями и запросами общества, а также направлено на создание условий для формирования нравственной, духовной, физически и морально здоровой личности.

## **План воспитательной работы на учебный год**

### ***Направления воспитательной работы:***

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

### Гражданско-патриотическое направление:

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>   | <i>Ответственный</i>                |
|----------|--|-------------------------------------|
| 1        | Беседа: «Что вы хотите от жизни?»  | Тренер-преподаватель                |
| 2        | Беседа: «Семья в жизни человека»   | Тренер-преподаватель                |
| 4        | Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения. | Тренер-преподаватель, инспектор ПДН |
| 5        | Беседы о борьбе с террором.  | Тренер-преподаватель                |
| 6        | Дискуссия на тему: «Я имею право на...»  | Тренер-преподаватель                |
| 7        | «Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.  | Тренер-преподаватель, актив группы  |

### Учебно-познавательная деятельность:

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>  | <i>Ответственный</i> |
|----------|---|----------------------|
| 1        | Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год. | Тренер-преподаватель |
| 3        | Контроль за успеваемостью учащихся группы   | Тренер-преподаватель |
| 4        | Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.             | Тренер-преподаватель |
| 5        | Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.                          | Тренер-преподаватель |

### Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>                                       | <i>Ответственный</i> |
|----------|--|----------------------|
| 1        | Беседы по пожарной безопасности.                                       | Тренер-преподаватель |
| 2        | Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале. | Тренер-преподаватель |
| 3        | Беседы по профилактике простудных заболеваний.                         | Тренер-преподаватель |
| 4        | Беседа о личной гигиене и режиме дня.                                  | Тренер-преподаватель |

|   |   |                      |
|---|---|----------------------|
| 5 | Участие в соревнованиях.                            | Тренер-преподаватель |
| 6 | Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост». | Тренер-преподаватель |
| 7 | Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.       | Тренер-преподаватель |

### **Психолого-педагогическое сопровождение:**

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>  | <i>Ответственный</i> |
|----------|---|----------------------|
| 1        | Индивидуальные беседы с учащимися.  | Тренер-преподаватель |
| 3        | Изучение уровня воспитанности учащихся.   | Тренер-преподаватель |
| 4        | Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива. | Тренер-преподаватель |
| 5        | Организационное собрание. Выборы актива группы.                                   | Тренер-преподаватель |
| 6        | Беседа: «Что значит – человек состоялся?»   | Тренер-преподаватель |
| 7        | Беседа «Как бороться с конфликтами»   | Тренер-преподаватель |

### **Работа с родителями:**

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>  | <i>Ответственный</i> |
|----------|---|----------------------|
| 1        | Работа с родительским активом.  | Тренер-преподаватель |
| 2        | Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии. | Тренер-преподаватель |
| 3        | Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.                                       | Тренер-преподаватель |
| 4        | Индивидуальные беседы и консультации.   | Тренер-преподаватель |

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Используются локальные восстановительные средства в течение тренировочного занятия:

- постепенное возрастание объема тренировочных нагрузок;
- проведение занятий в игровой форме;

- приемы мышечной релаксации;
- специальные дыхательные упражнения;
- Приёмы массажа и самомассажа.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основным разделом спортивной медицины является врачебный контроль, представляющий собой отбор и постоянное врачебное наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом с целью определения влияния этих занятий на организм.

#### ***Задачи врачебного контроля:***

1. Определение уровня физического развития и функционального состояния детей, вовлекаемых в занятия физической культурой и спортом, с целью допуска к занятиям спортом или рекомендации того или иного вида физических упражнений и их рациональной дозировки.
2. Систематическое наблюдение за изменением в физическом развитии детей, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.
3. Выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

В содержание врачебного контроля входят, помимо определения состояния здоровья, физического развития и уровня функционального состояния, наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся, совершенствование и разработка методов функционального исследования, диагностика, лечение и предупреждение возможных отрицательных влияний физической нагрузки при нерациональном ее применении.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для допуска к занятиям спортом надо поставить диагноз «<Здоров>», поскольку с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям спортом

допускать нельзя. Врач должен определить оптимальную дозу физической активности и характер физических упражнений, как для здорового человека, который хочет заниматься только оздоровительной физической культурой, так и для тех, у кого при первичном врачебном обследовании выявляются те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Врачебно-педагогические наблюдения, т.е. обследования спортсмена, проводимые совместно с врачом и тренером непосредственно в местах тренировок и соревнований играют иногда решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

### **СИСТЕМА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ**

*Для групп базового уровня 1-5 года -*

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также возможно выполнение юношеских разрядных нормативов.

Для групп базового уровня 6-го года и групп углубленного уровня выступление спортсменов согласно нормативным требованиям по разрядам.

| <i>№</i> | <i>Этап подготовки</i>                           | <i>Минимальные требования к концу учебного года</i>                     |
|----------|--|---|
| 1.       | Базовый уровень<br>1-й год НП1                   | Без разряда,<br>Сдача нормативов по ОФП, СФП                            |
| 2.       | Базовый уровень 2-й год<br>НП1                   | Без разряда,<br>Сдача нормативов по ОФП и СФП,                          |
| 3.       | Базовый уровень 3-й год<br>НП 2                  | Сдача нормативов по ОФП и СФП,<br>выполнение базовых элементов          |
| 4.       | Базовый уровень 4-й год<br>УТ1                   | Сдача нормативов по ОФП и СФП,<br>3 юношеский                           |
| 5.       | Базовый уровень 5-й ,<br>УТ2<br>6-й год УТ3      | Сдача нормативов по ОФП и СФП,<br>2 ю. разряд<br>1 ю. разряд , 3 разряд |
| 6.       | Углубленный уровень 1-го,<br>2-го года<br>УТ 4-5 | Сдача нормативов по ОФП и СФП,<br>1.2 разряд                            |
| 7.       | Углубленный уровень 3-го,<br>4-го года<br>СС     | Сдача нормативов по ОФП и СФП,<br>Разряд КМС, МС                        |

Учащиеся, принимают участие в ежегодном первенстве ДЮСШ, различных показательных выступлениях, победители и призёры первенства ДЮСШ принимают участие в первенстве СК в г. Ставрополь, краевых турнирах в гг. Пятигорске, Невинномысске, первенствах ЮФО, во Всероссийских турнирах, личном и лично-командном первенстве России и т.д.

Основным результатом освоения данной программы для перевода на следующую ступень является выполнение разрядных и контрольных нормативов:

**Контрольные тесты по СТП (специальной технической подготовке) для групп базового уровня подготовки 1-4 года**

| <b>Прыжки на ДМТ с разбега (девочки и мальчики)</b>  |      |
|--|------|
| а). с разбега наскок руки вверх: высоко, с наскоком 2-мя ногами                              | 5 б. |
| б). с разбега наскок руки вверх: низко, с наскоком 2-мя ногами                               | 4 б. |
| в). с разбега наскок руки вверх: низко, с наскоком 1-й ногой                                 | 3 б. |
| г). с разбега без насока руки вверх: низко,  | 2 б. |
| д). без разбега насока руки вниз: низко, с промежуточными шагами                             | 1 б. |
| <b>Разбег, наскок, прыжок вверх (девочки и мальчики)</b>                                     |      |
| а). Разбег, наскок, высокий прыжок вверх с наскоком 2-мя ногами, руки вверх                  | 5 б. |
| б). Разбег, наскок, низкий прыжок вверх с наскоком 2-мя ногами, руки вверх                   | 4 б. |
| в). Разбег, наскок, высокий прыжок прыжок вверх с наскоком 2-мя ногами, руки вверх           | 3 б. |
| г). Разбег, наскок, низкий прыжок вверх с наскоком 2-мя ногами, руки вниз, без набора высоты | 2 б. |
| д). Иные нарушения техники или только попытка выполнения                                     | 1б.  |
| <b>Разбег, наскок, соскок в группировке (девочки и мальчики)</b>                             |      |
| а) Разбег, высокий наскок, высокий соскок в группировке, без потери равновесия               | 5 б. |
| б) Разбег, низкий наскок и соскок в группировке, без потери равновесия                       | 4 б. |
| в) Разбег, низкий наскок и соскок в группировке, с потерей равновесия                        | 3 б. |
| г) Разбег, низкий наскок и промежуточные прыжки, соскок в группировке, с потерей равновесия  | 2 б. |
| д) Разбег, низкий наскок и промежуточные прыжки, соскок в группировке, с падением            | 1 б. |

| <b>Складка сидя, ноги вместе (девочки и мальчики)</b>                              |      |
|--|------|
| а). Все точки тела касаются ног  | 5 б. |
| б). Туловище почти касается ног  | 4 б. |
| в). Наклон туловища больше 45°   | 3 б. |
| г). Наклон туловища под углом 45°  | 2 б. |
| д). Наклон туловища до 45°   | 1 б. |
| <b>Мост из положения лежа (девочки и мальчики)</b>                                 |      |
| а). Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу                                 | 5 б. |
| б). Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу                           | 4 б. |
| в). Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали                 | 3 б. |
| г). Ноги и руки согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали                  | 2 б. |
| д). Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°                           | 1 б. |
| <b>Выпрыжка из приседа руки вверх (девочки и мальчики)</b>                         |      |
| а) Выпрыжка из приседа руки вверх без остановок на отдых – 25 раз                  | 5 б. |
| б) Выпрыжка из приседа руки вверх без остановок на отдых – 20 раз                  | 4 б. |
| в) Выпрыжка из приседа руки вверх, с незначительными остановками на отдых – 15 раз | 3 б. |
| г) Выпрыжка из приседа руки вниз, с незначительными остановками на отдых – 15 раз  | 2 б. |
| д) Выпрыжка из приседа руки вниз, с незначительными остановками на отдых – 10 раз  | 1 б. |
| <b>Поднимание туловища за 30 сек. (девочки и мальчики)</b>                         |      |
| а) Поднимание туловища за 30 сек. руки за головой в замок - 30 раз                 | 5 б. |
| б) Поднимание туловища за 30 сек. с разрывами рук - 30 раз                         | 4 б. |
| в) Поднимание туловища за 30 сек. с разрывами рук - 25 раз                         | 3 б. |
| г) Поднимание туловища за 30 сек. с разрывами рук - 20 раз                         | 2 б. |
| д) Поднимание туловища за 30 сек. с разрывами рук - 15 раз                         | 1 б. |



**Ведомость**  
**ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП и**  
**СТП по прыжкам на ДМТ в \_\_\_\_\_ ТРЕНЕР (ФИО)**

| № | ФИО ребёнка | Складка | Мост из положения лежа | Пресс ( за 30 сек.) | Выпрыжка из приседа руки вверх | Разбег, наскок | Разбег, наскок, прыжок вверх | Разбег, наскок, соскок в группировке | Всего баллов | Средняя оценка |
|---|-------------|---------|------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| 1 | 2           | 3       | 4                      | 5                   | 6                              | 7              | 8                            | 9                                    | 10           | 11             |

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

***Общие требования по безопасности***

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
2. Опасные факторы:
  - травмы при падении на сетке, дорожке и разных видах покрытия;
  - выполнение упражнений без разминки;
  - травмы при нарушении ТБ во время прыжков на ДМТ.
3. На занятиях должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. После окончания занятий принять душ или тщательно вымыть лицо

и руки с мылом.

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Занятия по прыжкам на ДМТ проводятся в спортивном зале, специально оборудованном для избранного вида спорта.
2. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, спортивного зала и наличие необходимого инвентаря. Проверяет зону приземления, прочность креплений минитрампа, батута и отсутствие посторонних предметов в зале.
3. Инструктирует учащихся по технике безопасности, правилам поведения в с/з и ТБ во время прыжков на ДМТ и батуте.
4. Проводить занятия разрешается в зале после влажной уборки и проветривания помещения.

### ***Требования безопасности во время занятий по прыжкам на ДМТ***

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера -преподавателя.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм или спортивный купальник или футболка и шорты), в спортивной обуви соответствующей избранному виду спорта (чешки).
3. Тренировочные занятия должны проходить в соответствии с правилами проведения занятия.
4. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться только в присутствии тренера-преподавателя.
5. Во время занятий в спортивном зале не должны присутствовать посторонние лица и предметы, которые могут стать причиной травм.
6. Во время проведения тренировки учащиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок выполнения полученных заданий.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из спортивного зала, сообщить о пожаре взрослым.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям ( законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

### ***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### ***Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований***

#### ***Общие требования безопасности***

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.

4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

5. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.

6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами

поведения обучающихся.

7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком или твердом покрытии и др.;
- травмы при столкновениях во время бега;
- проведение соревнований без разминки.

### ***Требования безопасности перед началом соревнования***

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований ;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании;

3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;

- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

### ***Требования безопасности во время соревнований***

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Не допускать выполнение упражнения на ДМТ без знака, который подаёт судья информатор,
3. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

### **ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения учащихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

### **Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:**

профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей. Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий»

В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Спортивный зал. Акробатическая дорожка, евротрампы 2 шт., батут, двойной минитрамп, гимнастические маты;
2. Гимнастические снаряды. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, шведская лестница.
3. Спортивные тренажеры.
4. ТСО (видеокамера, телевизор, музыкальный центр и т.д.)

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Тренер-преподаватель ДЮСШ по прыжкам на батуте и двойном минитрампе. Предполагается участие в реализации программы: медицинской сестры, хореографа, целесообразно участие психолога.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для достижения поставленных программой целей и задач используются различные методы обучения и воспитания, в основе которых практико-ориентированная деятельность. Обязательным условием успешной реализации программы является использование тренером-преподавателем лично-ориентированной технологии, создание ситуации успеха для каждого воспитанника, что требует учета природной одаренности ребенка, учета возрастных особенностей физического развития детей.

Таким образом, преимущество тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, но развитие качеств, не совершенствующихся в данном возрасте, нельзя оставлять без внимания. Особенно важно соблюдать соразмерность и развитие общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы.

Для эффективности в обучении двигательным действиям тренеру-преподавателю необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методом разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. В технической подготовке используются два методических подхода:

- целостный (обучение движения в облегченных условиях в целом с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности учтены при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Арансон М.В. «Питание для спортсменов», 2010 г.;
2. Батырев М., Батырева Т. «Спортивное питание», 2014 г.
3. Бебинов С.Е. «Влияние индивидуальных психофизиологических особенностей на формирование координационных способностей.», 2012 г.;
4. Бернштейн Н.А. «О ловкости и ее развитии», 2012 г.;
5. Васильков А.А. «Теория и методика физического воспитания, 2011 г.;
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. М.: Советский спорт, 2012 292 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2016. – 200 с.
8. Шевченко, 2011 год «Влияние физических упражнений на организм человека»
9. Куклин П.Ф. « Спортивные игры», 2017 г.
10. Питерских Г.Т., «Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах», учебник, 2018 г.;
11. Сериков, В.В. Обучение как вид педагогической деятельности. В.В. Сериков.- М., 2008.- 256 с.;
12. Харитонов, Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ ДОД. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов / Н.П. Харитонов Дополнительное образование и воспитание. – 2011 –Приложение № 1.- С. 3-40.
13. 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. – 2015. - №2. – С.16-20.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2016. – 340 с.

15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2014. – 208 с.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2015. – 240 с.
17. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
18. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ. культура, 2016. – 36 с.
19. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2012-2015 гг.
20. 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.
21. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
22. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»: «Акробатика. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).

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

1. [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/) Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG),
2. [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/) Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics,
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) Министерство спорта, туризма и молодежной политики,
4. [www.minsport.ru](http://www.minsport.ru) Министерство спорта, туризма и молодежной политики Ставропольского края,
5. [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/) Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России,
6. [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,



7. [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
8. <http://Lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту,
9. <http://фцомофв.рф/> Федеральный центр физического воспитания,
10. <http://dop.edu.ru/home/18> Единый национальный портал дополнительного образования,
11. <http://vidod.edu.ru/> Портал «Дополнительное образование детей»,
12. [http://school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=54](http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=54), Дополнительное образование,
13. <http://kidsworld.ru/> Справочно-информационный портал дополнительного образования детей.