

*Муниципальное казённое учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Арзгирского района Ставропольского края*

*Принята педагогическим советом
МКУ ДО ДЮСШ
Приказ от 14.09. 2022 г., № 80-ОД*

**Рабочая общеразвивающая
дополнительная программа
по прыжкам на батуте
«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**



1



Мальчики и девочки
в возрасте 5-7 лет,
Расчитана на 1 год,
для спортивно-оздоровительных групп
автор тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ:
И.Н.Соловьёва

Адрес: 356570, с. Арзгир, ул. П. Базалеева, д.8
E-mail: arzdush@yandex.ru

Тел./факс: 8(865 60)3-14-30

Пояснительная записка

Образовательная программа «Юный спортсмен» составлена на основе имеющихся нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы. Программа является структурным компонентом комплексной предпрофессиональной программы по прыжкам на батуте, которая реализуется на отделении «Прыжки на батуте» МКУ ДО ДЮСШ.

Прыжки на батуте и акробатика 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 юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе обучения, рассчитана на 1 год для детей 5-7 летнего возраста, что обуславливает обязательное использование в учебно-тренировочном процессе игровых приемов и методик. Минимальная наполняемость групп 15 человек – обучение 1 год.

Программа носит комплексный характер, кроме групповых занятий для учащихся обязательны самостоятельные занятия (ежедневная утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, отработка отдельных элементов техники), предусматривает учебный план, контрольные нормативы, практические занятия, теоретическую, психологическую подготовку, воспитательную работу. Обязательным структурным компонентом является медицинский контроль и восстановительные мероприятия.

Многолетний опыт педагогов ДЮСШ позволяет сделать выводы, что для детей раннего возраста характерен высокий уровень гибкости позвоночника, подвижности суставов. Они легко и свободно двигаются, манипулируют своим телом. Ведущим видом деятельности для них является игра, и именно в процессе игры дети совершают прыжки, перевороты, кувырки, но, без систематических физических упражнений к 7-8 годам дети теряют свои природные способности, их движения становятся скованными. Поэтому целесообразно начинать занятия спортом в возрасте 5 лет, что позволит максимально использовать и своевременно развивать природные физические способности детей, укрепляя при этом здоровье и формируя в них стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей.

Целью программы является:

Подготовка юных 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:

- сохранение и укрепление присущих детям младшего возраста природных данных: гибкости, эластичности позвоночника, мышц, чувства равновесия, потребности в высокой активности;
- всесторонняя общая физическая подготовка;
- развитие творческой двигательной активности;
- определение профессиональной пригодности юных спортсменов для дальнейшей специализированной подготовки, отбор наиболее одаренных детей для дальнейшей подготовки спортсменов-батутистов высокого класса;
- изучение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- личностный рост юных спортсменов, воспитание в них спортивного характера, коммуникативных способностей, трудолюбия.

Ожидаемые результаты программы:

- ежегодное приобщение к занятиям спортом до 120 детей в возрасте 5-7 лет;
- ежегодная передача на следующий этап подготовки в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы до 50% учащихся;
- участие юных спортсменов во внутришкольных и районных соревнованиях;
- максимальные требования к концу обучения – знание акробатических элементов, их правильное выполнение, владение акробатическими терминами, сдача контрольных нормативов.

Учебный план

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

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

этап подготовки	год обучения	объем тренировочной работы, ч. в неделю	количество занятий в неделю	годовая учебно-тренировочная нагрузка	количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	1	6	3 раза в неделю	46 недель	276

этап													
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Тематический план тренировочных занятий по прыжкам
на батуте для спортивно – оздоровительных групп**

№ п. / п.	Т Е М ы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	К-во часов
I. Теоретическая подготовка													
1	Водное занятие «Ее величество, акробатика!»	1											
2	«Наша спортивная школа»		1										
3	«Учись выполнять правильно»			1					1				
4	«Питайся правильно»				1								
5	«Соблюдай личную гигиену»					1							
6	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»						1						
7	«Двигайся больше – проживешь дольше»							1				1	
8	«Умей оказать первую помощь»								1				
9	«Веди себя правильно»									1			
Итого												11	
II. Практическая подготовка													
2.1.Общая физическая подготовка													
1	Строевые упражнения	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	

2	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/1 1	
3	Легкоатлетические упражнения	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
Итого												26	

2.2.Специальная физическая подготовка													
1	Упражнения для развития быстроты и ловкости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2	Упражнения на развитие гибкости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
3	Упражнения на развитие силы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Итого												27	

2.3.Специально-техническая подготовка													
1	Хореография: а) у опоры б) элементы народного танца	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/11
2	Акробатические упражнения												
	Прыжки: а) вверх б) вперед с) назад	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1/16
	Перекаты: а) вперед со стойки б) назад из стойки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/11
	Кувырки: а) вперед б) назад	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/11
	Перевороты а) в сторону - «колесо»	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2/22

	Статическое положение: а) Упор б) Стойка в) Шпагат	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1/16	
	Другие структуры: а) Равновесие на одной ноге – «Ласточка»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/11	
	Комбинации юного акробата: а) комбинация №1 б) комбинация №2	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5/16	
3	Парные упражнения: 1). Индивидуальные а) шпагат б) мост в) прыжки 2) парно-групповые а) стойки на руках б) на голове в) синхронные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
4	Упражнения на минитрампе: 1). Прыжки а) прогнувшись б) в группировке в) согнувшись 2) Соскоки а) прогнувшись б) в группировке в) согнувшись	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
5	Упражнения на батуте: а) Прыжок в остановку б) в группировке в) на колени	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11

	г) в сед												
Итого													147
2.5.Подвижные игры и эстафеты													
1	Подвижные игры и эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
III. Психологическая подготовка													
1	Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14
IV. Воспитательная работа													
1	Спортивно-массовые мероприятия «День здоровья и спорта», «Папа, мама, я!»	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	
2	Соревнования	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	
3	Открытые занятия	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
4	Показат. выступления	-	-	-	-1	-	-	-	-	1	-	-	
5	Экскурсии	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	
6	Походы	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
Итоги													14
V. Восстановительные мероприятия													
	Восстановительные мероприятия	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	5
VI. Врачебный контроль													
	Врачебный контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
VII. Выполнение контрольных нормативов													
1	СФП	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	8
2	СТП	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Всего часов													276

I. Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во время кратковременных (не более 5 минут) бесед, в начале или в конце занятия, закрепляется с использованием игровых методик (викторины, кроссворды, эрудит-лото и т.д.)

Тема 1: «Ее величество акробатика». История возникновения прыжков на батуте. Основные виды прыжков на батуте.

Тема 2: «Наша спортивная школа» - традиции ДЮСШ Арзгирского района. Лучшие спортсмены школы прыжков на батуте.

Тема 3: «Учись выполнять правильно» - термины и основные требования к технике выполнения изучаемых упражнений.

Тема 4: «Питайся правильно» - режим и содержание питания, организация своего личного времени.

Тема 5: «Соблюдай личную гигиену» – требования к личной гигиене применительно к виду спорта.

Тема 6: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» - основы закаливания своего организма.

Тема 7: «Двигайся больше – проживешь дольше» - понятие и основное содержание технической, общей и специальной физической подготовки.

Тема 8: «Умей оказать первую помощь» - оказание первой помощи при ушибах и ссадинах.

Тема 9: «Веди себя примерно» - правила поведения в спортивном зале и на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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);
- прыжки с подключением работы рук;
- прыжки с задержкой прямых рук в фазе полета;
- прыжки прогнувшись;
- прыжки в группировке;
- прыжки согнувшись;

- прыжки на колени;
- прыжки в сед;
- прыжки с поворотом (90°, 180°).

Упражнения на 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;
- прыжок в группировке – соскок в группировке - соскок в зону приземления;
- прыжок – соскок с поворотом на 180 градусов;
- с разбега напрыгивание на сетку двумя ногами;
- с разбега напрыгивание – прыжок – соскок в зону приземления.

9

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.

2.4. Подвижные игры и эстафеты:

На внимание с элементами ОРУ:

Игра № 1

Название: «Кот идет».

Ход игры: Водящий – «кот», у себя в «доме». Все остальные – «мышки» в «норках». Руководитель говорит: «Мышки, мышки выходите, порезвитесь, попляшите. Выходите поскорей, спит усатый кот-злодей!». «Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: «Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!». По сигналу учителя «Кот идет!» все «мышки» замирают на месте без движения. «Кот» крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». «Кот» охотится до слов учителя «Кот ушел!». Кот уходит, а мышки опять начинают бегать. Кот выходит 2-3 раза. Затем подсчитываются пойманные мыши и выбирается новый кот.

Правила: 1. Когда кот охотится, мышкам нельзя шевелиться. За спиной кота мышки могут менять позу, делать движения, но чтобы кот не видел.

2. Пойманные мыши сидят в доме кота до его смены.

Хорошо проводить под музыку: мышки двигаются под одну музыку (полька, галоп), кот – под другую (марш, вальс).

Игра № 2

Название: «Кто летает».

Ход игры: Играющие стоят в шеренге или в кругу. Руководитель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают, поднимая руки вверх. Дети же должны поднимать руки вверх и отвечать хором «летает» только в том случае, если предмет действительно летает. Если предмет не может летать, дети, не поднимая рук, хором отвечают «не летает».

Правило. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед.

Игра № 3

Название: «Небо, земля, вода».

Ход игры: Играющие стоят в шеренге или в кругу. Сначала руководитель говорит «небо» и поднимает руки вверх, «земля» - руки идут вниз, «вода» - руки вперед. Дети повторяют движения преподавателя. Затем руководитель, произнося «небо», «вода», «земля», делает не всегда соответствующие движения. Дети же должны поднимать руки вверх по слову «небо», опускать их по слову «земля» и поднимать вперед по слову «вода».

Правило. Тот, кто делает движение руками, не соответствующее названию, проигрывает и делает шаг вперед.

Игры с бегом:

10

Игра № 1

Название: «Мы - веселые ребята»

Ход игры: Играющие располагаются за линией старта, а ловишка-водящий находится в центре, между линиями старта и финиша. После слов:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три, лови!

- все перебегают на противоположную сторону, за линию финиша, а ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные и выбирают нового ловишку.

Правила. 1. Салить можно только до линии финиша.

2. Тот, до кого дотронулся ловишка, пойман.

Игра № 2

Тема: «Хитрая лиса»

Ход игры: Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга с закрытыми глазами. Руководитель незаметно дотрагивается до одного из них, и он становится "хитрой лисой". По сигналу "Можно" дети открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, пытаясь угадать, кто "лиса". Затем хором 3 раза спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?". После этого лиса выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: "Я здесь!". Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманного отводит в

"дом". Когда пойманы 2-3 человека, руководитель дает команду "В круг!" и игра возобновляется снова.

Правила. 1. Если лиса выдала себя как-нибудь, выбирается другая лиса.

2. Пойманным считается тот, до кого лиса дотронулась рукой.

Игра № 3

Название: «Поспеси, не урони»

Ход игры: Играющие стоят в шеренге на линии старта с мешочками песка (малыми мячами) на голове или на ладони вытянутой вперед руки. По сигналу руководителя бегут за линию финиша, стараясь обогнать друг друга и не уронить мешочек.

Правила. 1. Побеждают первые трое играющих, пересекшие линию старта и не уронившие мешочек.

2. Руками трогать мешочек нельзя.

3. Уронивший мешочек или удерживающий его руками считается проигравшим.

Игра № 4

Название: «Мышеловка»

Ход игры: Играющие делятся на две неравные подгруппы: в меньшей (примерно одна треть играющих) участники, взявшись за руки, образует круг - мышеловку. Остальные - мыши, находятся за кругом. Мышеловка идет по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли и поели,

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки -

Переловим всех сейчас!

Мышеловка останавливается, дети поднимают руки вверх, образуя ворота.

Мыши забегают и выбегают из мышеловки. По сигналу руководителя "Хоп" дети, стоящие в кругу, опускают руки - мышеловка захлопывается.

Правила. 1. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.

2. Когда мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки стоящих в кругу или пытаться разорвать их.

3. Мыши не должны стоять внутри круга и за ним, они все время должны перемещаться через мышеловку.

Игра № 5

Тема: «Ловишки»

Ход игры: Играющие располагаются по всей площадке, а водящий - ловишка, находится в центре площадки. После слов руководителя "Раз, два, три -лови!" дети начинают убежать, а водящий их ловит (касается рукой). Тот,

кого коснулся водящий, отходит в сторону. Ловишку меняют после того, как он поймал 5-6 детей.

Варианты. 1. Тот, кого коснулся ловишка, становится водящим, он поднимает руку и кричит: "Я, ловишка!".

2. У ловишки в руках может быть мяч, гимнастическая палка, которой он салит убегающих и передает тому, кого поймал.

3. "Ноги от земли" - если игрок отрывает ноги от земли (встанет на скамейку, повиснет на канате и т.д.), его салить нельзя.

4. Салки с приседанием - присевшего игрока салить нельзя, но сидеть можно не больше 3 сек, водящий может стоять и считать до трех, а игрок должен подняться и убежать.

5. Осаленный игрок становится в стойку ноги врозь, руки вверх и ждет до тех пор, пока кто-либо из игроков не пролезет под его ногами., Смена водящего через 2-3 мин.

Правило. Новый ловишка не может ловить сразу предыдущего ловишку.

Игра № 6

Название: «Пятнашки»

Ход игры: Та же игра, что и "Ловишки", но осаленный игрок кладет руку на осаленное место и старается осалить следующего игрока, держась за осаленное место.

12

Игры с прыжками:

Игра № 1

Название: «Удочка»

Ход игры: Играющие стоят в кругу, на расстоянии 70-80 см друг от друга. В центре находится водящий и вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Когда мешочек приближается к играющим, они прыгают на месте вверх, чтобы он не коснулся их ног.

Игра № 2

Название: «Лягушата и цапля»

Ход игры: Играющие - "лягушата", резвятся в "болоте". "Болото" четырехугольник, обозначенный шнуром на высоте 20-25 см от пола (или гимнастическими скамейками). "Цапля" - водящий, находится в своем гнезде. По сигналу руководителя он, высоко поднимая ноги, направляется к "болоту", перешагивает через веревку и ловит "лягушат". "Лягушата", перепрыгивая через веревку, убегают от нее. Осаленных, пойманных "лягушат" "цапля" ведет к себе в "гнездо", и они остаются там до смены цапли, которая происходит после 3-4 повторений. В игре могут быть две "цапли".

Игры с метанием, бросками и ловлей:

Игра №1

Название: «Сбей мишень»

Ход игры: Команды стоят в шеренгах на лицевых линиях площадки. У каждого игрока одной команды в руках по 2 мяча. На центральной линии

находятся мишени (4-5). По сигналу та команда, у которой мячи, бросает их, стараясь сбить мишени, и подсчитывает их. Когда количество сбитых мишеней подсчитано, другая команда собирает мячи и по сигналу сбивает мишени. Побеждает команда, сбившая большее количество мишеней.

Варианты. 1. Бросать правой или левой рукой.

2. Бросать из положения сидя.

3. Команды стоят в шеренгах, в центре зала, на расстоянии 2 м, спиной друг к другу. Мячи находятся на лицевых линиях волейбольной площадки. Команды, попадая в мишени, стараются быстрее докатить их до стены. Побеждает команда, докатившая до стены все мячи быстрее соперника.

4. Мишени находятся на центральной линии, а команды на лицевых. У всех играющих по 2 мяча. Бросая их, они стараются закатить все мишени за линию противника (бросать разрешается только с линии).

Игра № 2

Название: «Вызов по имени»

Ход игры: Играющие стоят в 2-3 кругах, в центре которых находятся водящие с мячами. По сигналу водящие, высоко подбрасывая над собой мяч, громко называют имя того, кто должен поймать мяч прежде, чем он упадет. Поймав мяч, новый водящий, чье имя было названо, снова подбрасывает мяч, называя имя. Побеждает та команда, которая меньше всех заронит мячей за определенное время.

13

II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения: общее понятие о строе; построению по росту; равнению; повороты на месте; ходьба; бег; ходьба на носках, на пятках, в полу приседе; 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, прыжки в длину с места.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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 - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо;

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, 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.

14

Упражнения для развития силы и быстроты:

- 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);
- 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.

2.3. Специальная техническая подготовка (СТП)

Хореография:

- упражнения у опоры: позиция ног - 1,Е,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.

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лёжа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге (ласточка);
- соединения: из основной стойки - группировка перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа группировка перекаат в положение лёжа на спине, сгибая руки встать, - "мост"; "полу шпагат, сед" ноги вперед, наклон вперед коснуться колен и перекаатом назад - стойка на лопатках.

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.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие психологических функций, психомоторных качеств. 15

Основной задачей психологической подготовки является формирование психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем добиться высоких результатов, и создание в учебной группе психологической атмосферы заинтересованности в учебно-тренировочном процессе, динамичной и максимально результативной обстановки при обязательном сохранении доброжелательных отношений в группе.

Решение этих задач способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом у каждого ребенка, развитию его морально-волевых качеств характера.

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.

IV. Воспитательная работа

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, физической и морально здоровой личности.

16

V. Восстановительные мероприятия

На спортивно-оздоровительном этапе используются локальные восстановительные средства в течение тренировочного занятия:

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

VI. 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. 17

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

VII. Контрольные нормативы

Сдача нормативов проводится дважды в год: октябрь, май, это упражнения разносторонней физической подготовленности: на развитие гибкости, ловкости, общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей и упражнения из специальной технической подготовки.

7.1. Контрольные нормативы ОФП

Подтягивание в висе на перекладине (только для мальчиков) 4 раза - 5 баллов 3 раза - 4 балла 2 раза - 3 балла 1 раз - 2 балла Пол раза – 1балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(мальчики и девочки) 5 раз - 5 баллов 4 раза - 4 балла 3 раза - 3 балла 2 раза - 2 балла

1 раз - 1 балл			
Прыжок в длину с места			
девочки СО		мальчики СО	
135 – 145 см	5 б.	140 – 150 см	5 б.
130 – 140 см	4 б.	135 – 145 см	4 б.
125 – 135 см	3 б.	130 – 140 см	3 б.
120 – 110 см	2 б.	120 – 130 см	2 б.
105 – 115 см	1 б.	110 – 120 см	1 б.
Выпрыжка из упора присев			
девочки СО		мальчики СО	
18 – 20 раз	5 б.	20 – 22 раза	5 б.
18 – 16 раз	4 б.	18 – 20 раз	4 б.
14 – 16 раз	3 б.	16 – 18 раз	3 б.
12 – 14 раз	2 б.	14 – 16 раз	2 б.
10 – 12 раз	1 б.	12 – 14 раз	1 б.
Лазание по канату (4 метра)			
девочки СО		мальчики СО	
7,5 сек.	5б.	7,0 сек.	5 б.
8,5 сек.	4 б.	8,0 сек.	4 б.
9,5 сек.	3б.	9,0 сек.	3 б.
9,9 сек.	2 б.	9,4 сек.	2 б.
10,5сек.	1 б.	10,0 сек.	1 б.
Бег на 20 метров			
девочки СО		мальчики СО	
3,9 сек.	5б.	3,8 сек.	5 б.
4,1 сек.	4 б.	4,0 сек.	4 б.
4,3 сек.	3б.	4,2 сек.	3 б.
4,5 сек.	2 б.	4,4 сек.	2 б.
4,7 сек.	1 б.	4,6 сек.	1 б.

18

7.2. Контрольные тесты по СТП (специальной технической подготовке)

Прыжки на батуте вверх (девочки и мальчики)	
а). 5 прыжков руки вверх высоко, слитно (без остановки)	5 б.
б). 5 прыжков руки вверх <i>низко</i> , слитно (без остановки)	4 б.
в). 5 прыжков руки вверх <i>низко</i> , с <i>остановкой между прыжками</i>	3 б.
г). <i>Более 5 прыжков</i> руки вверх низко, с <i>остановкой между прыжками</i>	2 б.
д). <i>Менее 5 прыжков</i> руки вверх низко, с <i>остановкой между прыжками</i>	1 б.
Прыжки на батуте в группировку (девочки и мальчики)	
а). 5 прыжков в группир. высоко, носки натянуты, слитно(без остановки)	5 б.

б). 5 прыжков в группир. <i>низко</i> , носки натянуты, слитно(без остановки)	4 б.
в). 5 прыжков в группир. <i>низко</i> , <i>носки не натянуты</i> , с <i>остановкой</i>	3 б.
г). <i>Менее 5</i> прыжков в группир. <i>низко</i> , носки не натянуты, с <i>остановкой</i>	2 б.
д). Иные нарушения техники или только попытка выполнения	1б.
Прыжки на батуте в сед (девочки и мальчики)	
а) 5 прыжков в сед, ноги вместе, носки натянуты, слитно, высоко	5 б.
б) 5 прыжков в сед, ноги вместе, носки <i>не натянуты</i> , слитно, высоко	4 б.
в) 5 прыжков в сед, ноги вместе, носки не натянуты, с <i>остановками</i> , <i>низко</i>	3 б.
г) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки не натянуты, с <i>остановками</i> , <i>низко</i>	2 б.
д) <i>Менее 5</i> прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки не натянуты, с <i>остановками</i> , <i>низко</i>	1 б.
Прыжки на батуте на колени (девочки и мальчики)	
а) 5 прыжков на колени, ноги вместе, носки натянуты, слитно, высоко, спина прямая, не садясь на пятки	5 б.
б) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки натянуты, слитно, высоко спина прямая, не садясь на пятки	4 б.
в) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , <i>носки не натянуты</i> , с <i>остановками или междускоками</i> , высоко спина прямая, не садясь на пятки	3 б.
г) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки не натянуты, с <i>остановками или междускоками</i> , <i>низко</i> , <i>спина согнута</i> , не садясь на пятки	2 б.
д) 5 прыжков в сед, <i>ноги врозь</i> , носки не натянуты, с <i>остановками или междускоками</i> , <i>низко</i> спина согнута, <i>садясь на пятки</i>	1 б.
Прыжки по периметру батута (девочки и мальчики)	
а) Прыжки по периметру батута, ноги вместе, руки вверх-в стороны, не отклоняясь от линий, высоко, уверенно	5 б.
б) Прыжки по периметру батута, ноги вместе, руки вверх-в стороны, не отклоняясь от линий, <i>низко</i> , уверенно	4 б.
в) Прыжки по периметру батута, <i>ноги врозь</i> , <i>руки хаотично</i> , высоко, не отклоняясь от линий, <i>низко</i> , уверенно	3 б.
г) Прыжки по периметру батута, <i>ноги врозь</i> , <i>руки хаотично</i> , <i>низко</i> , не отклоняясь от линий, <i>низко</i> , <i>не уверенно</i>	2 б.
д) Прыжки по периметру батута, <i>ноги врозь</i> , <i>руки хаотично</i> , <i>низко</i> , <i>отклоняясь от линий</i> , <i>низко</i> , <i>не уверенно</i>	1 б.

19

ВЕДОМОСТЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП ОТДЕЛЕНИЯ

Тренер ФИО _____ подпись _____

Проверил зам. директора по УВР _____
 «Прыжки на батуте». В группе _____ тренер: _____ дата: _____ 20 _____ г.

№п/п	ФИО ребёнка	Прыжки на батуте вверх	Прыжки на батуте в группировку	Прыжки на батуте в сед	Прыжки на батуте на коленях	Прыжки по периметру батута	Всего баллов	Средняя оценка
1.								
2.								
3.								

ВЕДОМОСТЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СТП ОТДЕЛЕНИЯ «Прыжки на батуте». В группе _____ тренер: _____ дата: _____ 20 _____ г. 20

Тренер ФИО _____ подпись

Проверил зам. директора по УВР _____

№п/п	ФИО ребёнка	Подтягивания (только для мальчиков)	Отжимания (мальчики и девочки)	Прыжок в длину с места	Выпрыжка из упора присев	Лазание по канату	Бег на 20 метров	Всего баллов	Средняя оценка
1.									
2.									
3.									

7.4. Система предъявления результатов

Итоговые занятия в конце учебного года проводятся в виде сдачи контрольных тестов по СТП (специальной технической подготовке) и нормативы ОФП.

Юные спортсмены могут принимать участие в различных показательных выступлениях. Основным результатом освоения данной программы является

успешное выполнение нормативов и переход на следующую ступень – в группы начальной подготовки.

VIII. Методическое обеспечение программы

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 личностно-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 совершенствующих 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 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. Акробатика. Программа для секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. М., Физкультура и спорт, 1974.
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. «Акробатика, Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР; Госкомспорт СССР – М., «Советский спорт», 1991
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – 2-е изд., стереотип. – Мн.: Выш.шк., 1994.
4. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ/ ред.-сост. З.И.Невдахина. – Вып.3. – М.: Народное образование; Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2007.
5. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»: «Акробатика. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
6. Курьсь В.Н. «Теория и методика обучения прыжкам на дорожке» 1 и 2 том. ГП ИПФ «Ставрополье».

7. Мещерякова О.Н., Громова Н.Н., Сапронова З.В., Подвижные игры: Физическая культура: Учебно-методическое пособие. Ставрополь: Издательство СГУ, 2000.

8. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». – 3-е изд., переработанное – М.: Просвещение, 1986, ил. – (Библиотека воспитателя детского сада).

9. Самоукина Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.

10. Селезнев А.И. «Основы обучения гимнастике на уроках физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях: Учебное пособие. – 2-е издание переработанное – Ставрополь: Издательство СГУ, 2003.

11. Скакун В.А. «Акробатические прыжки». – Ставрополь: книжное издательство, 1990.

12. Спортивная гимнастика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва – 1983.

13. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. Киселев П.А., Киселева С.Б.. – Волгоград.: Учитель, 2008.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., исп. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

15. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/ авт.-сост. Мамедов К.Р. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. 22

Интернет ресурсы:

1. <http://infuck.ru>
2. <http://womanadvice.ru>
3. <http://yandex.ru>
4. <http://vk.com>