

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г



Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки на батуте»**

Для детей от 12 лет и взрослого населения
Срок реализации: 3 месяца

Авторы-составители:
Осипов А.С.,
Иванова Е.Е.,
тренеры-преподаватели,
Кильметова Р.А.,
зав. отделом

г. Екатеринбург, 2016.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для группы физкультурно-оздоровительной направленности
(2 занятия в неделю)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка	10
3.	Специальная физическая подготовка	11
4.	Спортивно-техническая подготовка	7
5.	Психологическая подготовка	3
6.	Восстановительные мероприятия	4
7.	Контрольные испытания по общей, специальной и теоретической подготовке	2
	Итого:	39

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для группы спортивной направленности
(3 занятия в неделю)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	13
3.	Специальная физическая подготовка	16
4.	Спортивно-техническая подготовка	14
5.	Психологическая подготовка	4,5
6.	Восстановительные мероприятия	6
7.	Контрольные испытания	2
	Итого:	58,5

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Прыжки на батуте» предназначена для детей старше 12 лет и взрослого населения.

Целью данной программы является общая и специальная физическая подготовка детей и взрослого населения в процессе обучения прыжкам на батуте.

Задачи:

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- ознакомление с основами прыжков на батуте;
- развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости;
- развитие способности адаптироваться к необычным условиям двигательной деятельности, характерной для прыжков на батуте;
- развитие специальных навыков, позволяющих овладеть сложно-координационными и сложно-техническими элементами прыжков на батуте.
- развитие психологических и морально-волевых качеств, таких как организованность, дисциплина, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, целеустремлённость;
- формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля.

Группы формируются по возрастным категориям. Допустимо формирование смешанных групп. Количество обучающихся в группе от 6 до 12 человек.

Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от индивидуальной спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером-преподавателем в строго индивидуальном порядке.

Программа рассчитана на 3 месяца.

Продолжительность занятий: 90 минут – групповые занятия, 60 минут – индивидуальные занятия.

Занятие состоит из подготовительной части (общеразвивающие и подготовительные упражнения), основной части (специальная физическая подготовка и упражнения на батуте), заключительной части (расслабляющие упражнения и упражнения на растяжение мышц).