

Общество с ограниченной ответственностью «Ярбатут»

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Ярбатут»

Марков А.М.

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» 20\_\_ г.



## Программа фитнес-тренировки по прыжкам на батуте

Программу разработали: Верещагина В. В. Инструктор-методист

г. Ярославль

## **Содержание, конструирование, особенности реализации.**

*В программе описаны направленность и основные средства фитнес-тренировки по прыжкам на батуте. Предложен базовый набор элементов, составляющих основу для конструирования фитнес-тренировки. Приведены примеры некоторых комбинаций и связок, которые могут быть основой тренировки. Сформулированы методико-практические рекомендации по реализации данной программы.*

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Фитнес-это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия физической культурой для людей разных возрастов

Фитнес на батутах – это система тренировок, которая проводится на специальных батутах ОФП. Прыжки на батуте способствуют тщательной проработке отдельных мышечных групп, развивают чувство равновесия, улучшают осанку, совершенствуют координацию движений. Прыжки на батуте не имеют половозрастных ограничений и подходят людям с любым уровнем физической подготовки, не имеющим противопоказаний.

Фитнес - тренировка по прыжкам на батуте длится 60 мин. и включает в себя: разминку (10 мин), непосредственно прыжки на батуте (40 мин), заминка (10 мин).

1 этап тренировки-разминка. В комплекс упражнений на этом этапе необходимо включать упражнения для всех групп мышц и суставов, особое внимание необходимо уделять упражнениям для мышц спины.

### **Примерный комплекс ОРУ для разминки**

№	Содержание	Дозировка
1	Бег на месте	1 мин
2	<b>Наклоны головы</b> И. п.- стоя, руки на поясе 1-наклон головы назад 2-наклон головы вперед 3-наклон головы влево 4-наклон головы вправо	16 раз
3	<b>Круговые движения в плечевом суставе</b> И. п.- стойка ноги врозь, руки вверх 1-4-круговые движения вперед 5-8-То же назад	16 раз
4	<b>Рывки руками</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-поворот вправо, рывок руками, руки в стороны 2-и.п. 3-4То же в другую сторону	16 раз
5	<b>Наклоны в сторону</b> И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясце	16 раз

	1-Наклон вправо, левая рука вверх 2-и .п. 3-4-то же в другую сторону	
6	<b>Наклоны</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх 1- Наклон вниз к носкам 2-и. п. 3-4-повторить	16 раз
7	<b>Махи в сторону</b> И. п. – стоя, ноги вместе 1-мах в сторону левой ногой, руки в стороны 2-и. п. 3-4- то же правой	16 раз
8	<b>Приседания</b> и.п.- стоя, ноги врозь 1- присед руки вперед 2-и.п. 3-присед руки вверх 4-и.п.	
9	<b>Для голеностопного сустава.</b> И. п. Сед упор сзади 1- Носки на себя 2-от себя 3-4 повторить	

2 этап тренировки включает в себя непосредственно прыжки на батуте. В таблице приведены основные базовые элементы. Пользуясь этой таблицей, можно конструировать различные комбинации (связки) для основной части тренировки.

#### Базовый набор элементов по прыжкам на батуте

<b>1.Прыжок руки:</b>
• на пояссе
• вниз
• вперед
• вверх
• в стороны
<b>3. Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360</b>
<b>4. Прыжок вверх Г</b>
<b>5. Прыжок вверх СВ</b>
<b>6.Прыжок вверх С</b>
<b>7. Прыжок в сед</b>
<b>8. Прыжок на спину</b>
<b>9. Прыжок на живот</b>

Ниже представлены примеры некоторых комбинаций, которые могут составить основу индивидуальных или групповых занятий. Предлагаемые связки могут быть уточнены и скорректированы применительно к каждому занимающемуся исходя из его возможностей и потребностей.

1. Прыжок руки вниз→вперед→вверх→в стороны→вниз→прыжок в сед→встать на ноги
- 2.Прыжок вверх С→Прыжок вверх Г→Прыжок вверх СВ→прыжок в сед→из седа прыжок с поворотом на 180 на ноги
- 3.Прыжок в сед→из седа на живот→с живота в сед→встать на ноги
4. Прыжок в сед→из седа прыжок с поворотом на 180 в сед→встать на ноги
5. Прыжок СВ→прыжок вверх поворотом на 180 в сед→из седа прыжок с поворотом на 180 на ноги→прыжок Г

3 этап тренировки-заминка. Этот этап должен быть направлен на восстановление дыхания, нормализации ЧСС. В комплекс упражнений для заминки рекомендуется включать упражнения на растяжку.

#### Примерный комплекс упражнений для заминки

№	Содержание	Дозировка
	1. И. п. Сед, руки вверх 1- наклон вперед 2- и.п. 3-4- повторить	16(4x4) раз
	2. И. п. Сед, ноги врозь, руки вверх 1-наклон вперед, руками коснуться носков 2-и.п 3-4-повторить	16 раз
	3. И.п.- Сед, левая нога вперед, стопа на себя, правая согнута, колено в сторону 1- глубокий вдох, наклон вперед 2-3-выдох 4- и. п.	16 раз
	4. И.п.- Сед, правая нога вперед, стопа на себя, левая согнута, колено в сторону 1- глубокий вдох, наклон вперед 2-3-выдох 4- и. п.	16 раз
	5. И.п.- о.с. 1-глубокий вдох, наклон вниз 2-3-выдох, тянуться руками к носкам 4- и.п.	16 раз

#### Методико-практические рекомендации:

- Подбирать упражнения для тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (пол, возраст, уровень физической подготовки)
- Рекомендуется перемежать комбинации элементов с прямыми прыжками
- Прыжки на батуте должны выполняться с перерывами на отдых
- Следует контролировать интенсивность физической нагрузки по ЧСС, а так же по субъективным ощущениям занимающихся
- При достаточной физической подготовке и овладении базовыми элементами, занимающиеся на втором этапе тренировки могут самостоятельно выполнять упражнения и связки на батуте под наблюдением тренера.

### **Список литературы**

1. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894.
2. Классификационная программа по прыжкам на батуте, действительна с 01.01.2013г.
3. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002г.