



### Пояснительная записка

Программа для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ/ по спортивной акробатике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
3. Устав ДЮСШ «Феникс».
4. Типовая программа по спортивной акробатике для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ «Феникс»/.

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях спортивной акробатике строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная со спортивно-оздоровительной группы с учетом многолетнего передового опыта работы тренеров по подготовке юных спортсменов, классификационные программы и результатов научных исследований.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют два (или три) вида соревновательных упражнения — балансовое, темповое, (комбинированное).

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой надо начинать с 5-6 лет.

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, теоретическая.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

**Педагогическая целесообразность** программы — расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие двигательных качеств, привитие здорового образа жизни.

Воспитывает дисциплинированность и самостоятельность.

**Цель образовательной программы** - углубленное обучение детей спортивной акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

**Задачи программы:**

- Оздоровительные - укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- Образовательная - формирование мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни; - всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма; - формирование системы специальных знаний; умений и навыков, необходимых для успешной деятельности; ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; — научить детей владеть своим телом;
- Воспитательные: - воспитание личностных и нравственно-эстетических качеств; - формирование чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы
- Развивающие: — развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- Психологические: — снятие психологической напряженности; — воспитание сознательной дисциплины, воли; - подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП; - подготовка перспективных юных спортсменов.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как общие, так и дифференцированные с учётом специфики мужского и женского спорта. Программная работа с детьми строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

*Структура занятий состоит из 3 частей:*

*Подготовительной части* (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж).

*Основной части* (акробатические упражнения, парно-групповая работа, хореографическая подготовка, силовая подготовка).

*Заключительной части* (упражнения на расслабление и дыхание).

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед, продолжительностью 15-20 минут, по возможности демонстрацией наглядных пособий.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия (видеоматериалы). После проведения общей разминки возможно выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для

подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. В системе многолетней тренировки спортсменов решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, физической, технической, тактической подготовки, приобретение соревновательного опыта, спортивных результатов, требований типовой программы по спортивной акробатике, освоение основ инструкторской и судейской практики. Воспитание и развития физических и морально-волевых качеств. Формирование личностных характеристик спортсмена.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающегося. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

*Основные средства:* подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Обучающиеся по данной программе могут принимать участие в соревнованиях, первенстве города, края и матчевых встречах.

***Формы организации тренировочного процесса:***

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях.
- контрольные нормативы.

**Основной формой** проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности.

***Объем курса.***

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7-16 лет.*

*Наполняемость группы не более 20-25 человек.*

*Режим занятий:* 4 раза в неделю по 3 академических часа.

вторник	14.15-16.30
четверг	14.15-16.30
пятница	14.00-16.15
суббота	13.00-15.45

*Недельная нагрузка на одну группу 12 часов.*

*Место проведение занятий:* спортзал ДЮСШ «Феникс».

***Материально - техническое обеспечение.***

1. Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения)
2. Акробатический ковер.
- 3 Гимнастические «лонжи»
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая
6. Комплект навесного оборудования
7. Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
8. Скакалка детская.
9. Маты гимнастические.
10. Обручи гимнастические.
11. Палки гимнастические.
13. Модули.
14. Контейнер с комплектом игрушек.
15. «Стоялки» разной высоты.

#### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Разделы программы	Спортивно оздоровительная группа
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	160
3.	Специальная физическая подготовка	170
4.	Техническая и тактическая подготовка. Хореография.	170
5.	Контрольные нормативы	6
6.	Участия в соревнованиях по календарному плану.	-
7	Общее количество часов	516

#### ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№	Разделы программы	Спортивно оздоровительная группа
1.	Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки.	1
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	1
3.	Меры предупреждения травм и страховка.	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
5.	Планирование спортивной тренировки.	1
6.	Правила соревнований, их организация и анализ соревнований.	2
7.	Инструктаж по технике безопасности.	2
	Итого часов	10

### ***Учебный материал:***

#### ***Темы теоретических занятий по спортивной акробатике***

- Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки.
- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
- Меры предупреждения травм и страховка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Планирование спортивной тренировки.
- Правила соревнований, их организация и анализ соревнований.
- Краткий обзор развития спортивной акробатики

### ***Практические занятия:***

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Бег (с заданием и без)

Прыжки (ноги вместе, врозь, с пов. на 180°, 360°

упражнения на развитие гибкости:

а) наклоны ноги вместе, ноги врозь в полож. «сидя», «стоя».

б) махи ногами.

в) шпагат (левый, правый, прямой)

г) мост в положении «стоя на коленях», на возвышение. Стоя

*техничко-тактическая подготовка*

Кувырки: вперед, назад, с прямыми ногами, ноги врозь, боком. стойки: на голове, лопатках, руках – махом, толчком а) переворот (на две ноги, на одну ногу, «арабский»)

Прыжки на акробатической дорожке: перекидка (на одну ногу, на две, назад; со сменой ног, назад; на предплечьях в шпагат). Рондат, фляк, р-ф, сальто вперед, маховое-сальто

Парно-групповые упражнения с 1 юн. р. по 1 сп. р.

а) балансовые элементы

б) темповые элементы

Танцевальные связки и композиции под музыкальное сопровождение

### ***Парные упражнения.***

Балансирования в парной акробатике — это действия партнеров, направленные на сохранение равновесия в различных положениях, переходах, поддержках и стойках.

Балансирование кистями применяется в любых парно-групповых упражнениях: силовых, балансовых, темповых, пирамидах, поддержках. Сохранение равновесия незаметными движениями кистью свидетельствует о мастерстве и легкости выполнения упражнения.

Верхнему и нижнему при подготовке к парным упражнениям необходимо развивать ловкость, координацию движений, силу, гибкость, умение балансировать. С этой целью им полезно выполнять мосты, шпагаты, кувырки, равновесия, стойки, перевороты, сальто, прыжки на батуте, а также хореографические и обще-развивающие упражнения.

#### ***необходимо изучать следующие упражнения:***

*стойки:* на голове с согнутыми ногами силой; на голове согнувшись силой и толчком; на руках толчком согнув ноги, то же на возвышение; силой согнувшись с помощью; опускание прямых ног со стойки;

*шпагаты:* на правую и левую скольжением; на правой стоя с захватом рукой или руками;

*сальто с помощью:* переднее, заднее, переднее согнувшись, маховое, заднее прогнувшись.

*сальто на батуте или с поддержкой*: переднее; заднее; переднее согнувшись; заднее согнувшись; заднее прогнувшись; боковое; заднее с продвижением вперед; различные прыжки на акробатической дорожке.

При обучении силовым упражнениям оказывать помощь. Чтобы быстрее освоить стойки силой, рекомендуется выполнять их два раза в день — во время утренней зарядки и на тренировке.

*Сходы* — вставания верхнего на ноги из стойки, вися или упора, выполняемые после окончания упражнения, а также для перехода к новому элементу. Сходы выполняются на пол, на колени, плечи, ноги или руки нижнего.

Последовательность изучения сходов: 1) согнув ноги на пол, колени, плечи и руки нижнего; 2) то же согнувшись; 3) то же прогнувшись.

*Входы* — перемещения верхнего в более высокое положение на партнере: в упор, в стойку ногами, в стойку. Выполняются они толчком и силой.

*Входы на колени*: наступая поочередно с поддержкой за пояс и за руки; прыжком и силой с поддержкой за пояс и за руки (все входы выполняются в лицевом и обычном хвате).

*Входы на плечи*: а) сбоку — наступив на бедро, верхний встает на плечи партнера с помощью рук; то же без рук; б) спереди (верхний стоит впереди нижнего, руки соединены внизу обычным хватом)—толчком — верхний прыгает вверх-назад в упор с помощью партнера и становится на его плечи; силой — нижний глубоко приседает и поднимает партнера вверх в упор; в) сзади (верхний стоит за партнером, руки соединены над плечами нижнего) — толчком ноги об икроножную мышцу нижнего; прыжком с пола; силой (подтягиваясь, выйти в упор и встать ногами на плечи); г) прыжком с поворотом нижнего (партнеры стоят лицом друг к другу, хват обычный, но руки скрестно) —верхний прыгает вверх-вперед, нижний поднимает его в упор, одновременно поворачиваясь кругом, верхний становится на плечи; то же с поворотом верхнего; д) толчком о соединенные руки с поворотом нижнего.

Входы в упор выполняются из тех же исходных положений и теми же способами, что и входы на плечи.

*Входы ногами на руки*: а) на руки лежащего нижнего, вставая поочередно на одну и другую ногу; прыжком с пола; б) на согнутые руки стоящего нижнего — из стойки ногами на плечах поочередно встать на руки нижнего; толчком о соединенные руки нижнего с поворотом (рис. 3); в) толчком о соединенные руки нижнего на прямые руки с поворотом.

### ***Хореографическая подготовка***

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: хореографические прыжки, движения классического танца, джазовый танец, современный танец, народные танцы так же партнерная хореография.

***Необходимо выполнять следующие прыжки:***

***Прыжки, сгибая ноги назад.*** Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

***Толчком двумя прыжок касаясь.*** В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90,180,360°.

***Прыжок ноги врозь.*** В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

**Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед**, выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

**Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута**. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т.п.).

**Прыжок шагом**. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление - на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо

**Прыжок касаясь**. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь - **прыжок касаясь «кольцом»**.

**Перекидной прыжок**. Обязательное условие выполнения данного прыжка - это поворот в фазе полета на 180°.

**Специальная физическая подготовка:**

Приседания (с отяжелением и без);

Касания за головой, лежа на спине;

Махи руками;

Отжимание в упоре лежа

Прыжки из приседа в присед,

Сесть -лечь упр. с отяжелением (гантелями )

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых акробатам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, бассейн, активный отдых.

### **Воспитательная работа**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности. К числу основных методов следует отнести убеждение и поощрение

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на ученика. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями.



### ***План воспитательной работы***

Сентябрь- «День знаний» организационный выход в парк, «Золотая осень» выход на «Лесное озеро», цирк в ДК.

Октябрь- «День учителя» чаепитие, «Веселые эстафеты», Беседа по теме: «О спорте, Таланты в моем виде спорта».

Ноябрь- Беседа по теме: «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов»), организационный выход в кинотеатр «Шахтер».

Декабрь- Беседа по теме: «Закаливание, режим дня», выставка кошек в ДК.

Январь – Беседа по теме: «Питание спортсмена, режим питания», организационный выход на каток.

Февраль- Беседа: «О разных профессиях», Чаепитие «В честь дня защитника отечества», эстафеты «А ну-ка парни».

Март –Праздник посвященный дню 8 Марта.

Апрель- Беседа по теме: «Здоровый образ жизни», поездка в Сафари парк.

Май- Поездка на «Штыковские пруды».

### ***Соревновательная деятельность:***

Согласно календарному плану.

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	Первенство Приморского края	март	г. Артем
2	Открытое первенство Артемовского городского округа памяти Агафонова А.Ф.	март	г. Артем
3	Открытое первенство г. Хабаровска по спортивной акробатике	март, октябрь	г. Хабаровск
4	Первенство ДЮСШ «Феникс»	май	г. Артем
5	Турнир ДЮСШ «Феникс» среди школьников	ноябрь	г. Артем
6	Первенство ДЮСШ «Феникс»	декабрь	г. Артем

Соревнования в спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- Женские парные упражнения
- Мужские парные упражнения
- Смешанные парные упражнения
- Женские группы, тройки
- Мужские группы

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения темпового характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа).

Каждый вид акробатики представлен упражнениями для 2 и 1 юношеских разрядов, 3, 2, 1 разрядов взрослых и КМС, МС.

Спортсмены, выступающие по 2,1 юношеским, 3, 2 и 1 взрослым разрядам, выполняют два обязательных упражнения из классификационной программы.

## **Контрольные нормативы по ОФП.**

### **МЕТОДИКА**

#### **тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

#### **Организация и проведение тестирования.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

- Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

- Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

- Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

- Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

### **Оценка результатов тестирования.**

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

Таблица 1

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**видов спорта и упражнений для тестирования**  
**показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

Виды спорта	Бег 30 м.	Непрерывный бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтягивание на руках	Бросок мяча
					в длину	вверх	с прибавками		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг	++	+	++	++	+	++	++	++	+

Нормативы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей в приложении.

***Ожидаемый результат:***

*Зачетные требования*

- теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики);
- выступления на соревнованиях;
- выполнение нормативов по СФП;
- выполнение разрядных нормативов (3-1 сп.р.)
- выполнение контрольных нормативов

Сохранность контингента к концу учебного года 85%

**Список литературы:**

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.:Советский спорт, 2009.-200с.
5. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.