

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

« 03 » сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

 Карамышева Т.А.

« 03 » сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО сп. акробатике
(НП - 3 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 7-18 лет.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ/ по спортивной акробатике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» разработана на основе следующих нормативных документов:

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. Разработана на основе примерной программы по предмету «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»; программы «Акробатика для всех» В.В. Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.
5. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 352с

А также в основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования. Настоящая программа предназначена для подготовки акробатов в группе НП (начальной подготовки- 3-го года обучения)

Цель программы:

сформировать знания, умения и навыки у детей и подростков в спортивной акробатике средствами спортивной тренировки;

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
- научиться координировать свои движения
- развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом
- Привить любовь к спорту, спортивной акробатике
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учётом индивидуальных способностей.
- -укрепление всех функций и систем организма.
- - дальнейшее совершенствование спортивного мастерства для достижения высоких и стабильных результатов.
- - успешное выступление на спортивных соревнованиях различных уровней.

- подготовить из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

Направленность—физкультурно-спортивная.

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.

Средства решения этих задач— общеразвивающие упражнения. Особое место на этапе начальной подготовки занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает этап предварительной подготовки чрезвычайно важным для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, своеобразного акробатического стиля.

Методы и формы обучения:

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений , беседы с детьми так и практические – выполнения акробатических упражнений , разучивание спортивных танцев, акробатических композиций.

Отличительные особенности: Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для этого уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в

пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Контингент учащихся:

Девочки в возрасте – 7-18 лет

Мальчики в возрасте – 7-18 лет

Срок реализации:

Продолжительность реализации программы – 1 год.

В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

Место проведения:

спортивный зал акробатики ДЮСШ «Феникс» г. Артем ул. Фрунзе 101.

Оборудование, инвентарь: гимнастический ковер, гимнастические маты, батут, гимнастические стенки, скамейки, мячи, обручи, скакалки

Расписание занятий: среда с 17-00—19-15, пятница с 17-15—19-30,
суббота 10-45—13-00

2. Учебно- тематическое планирование

Годовой учебный для групп НП 3-го года обучения

Месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
Задачи подготовки												
Общий объем работы за год (46 недель), ч	390	39	39	39	39	30	36	39	36	39	39	15
Технико-практическая подготовка (час)	201	22	22	22	22	11	17	22	17	19	22	5
Общая физическая подготовка (час)	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5
Специальная физическая подготовка (час)	91	8	8	8	8	10	10	8	10	8	8	5
Теоретическая подготовка (час)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Психологическая подготовка (час)												
Контрольно-переводные испытания (час)	3									3		
Соревновательная деятельность	По календарному плану											
Судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование (кол-во/год)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Учебный материал для группы НП

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программа рассчитана для детей 7-18 лет. Проводится факультативным курсом 3 раза в неделю после основных уроков в школе. Длительность занятий 3 академических часа.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Теория:
2. Общая физическая подготовка:
3. Специальная физическая подготовка:
4. Техническая подготовка:

Практические занятия

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Физическая культура и спорт в России
- ✓ Правила поведения в спортивном зале
- ✓ Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

✓ **Общая и специальная физическая подготовка**

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

2. Правильное поведение в спортивном зале. Соблюдение дисциплины, расстояния между учащимися при выполнении упражнений. Обеспечение безопасности на занятиях в спортзале. Вся ответственность за безопасность в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий спортивной акробатикой. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. Поведение спортсменов на улице. ПДД.

3. Режим, питание, гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные нормы, в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

4. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение общей и специальной физической подготовки в повышении спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

Занятия по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводятся на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие.

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

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Основная гимнастика: строевые упражнения. Общее понятие о строе. Построение по росту. Равнение по носкам. Повороты направо и налево. выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба, ходьба на носках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, выпадами, боком и спиной вперед. Бег, бег высоко поднимая колени. Порядковые упражнения: скрещения по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа. Ходьба и бег с чередованием, с прыжками, с поворотами; прыжки с различными положениями и движениями рук. Упражнения без предметов и с предметами: упражнения для всего тела - приседание с наклоном вперед и отведением рук назад, в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения группированное, прямое, прогнутое и согнутое тело).

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, туловища и ног, без предметов. Положения для рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Упражнения для туловища: наклоны вперед, в сторону, назад. Повороты туловища влево и вправо. Наклоны вперед, в сторону, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотом направо и налево. Упражнения на развитие гибкости: наклоны ноги вместе, врозь, шпагаты левый, правый, прямой, мост

Специальная физическая подготовка /СФП/

Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Упражнения на гибкость и растягивание: повторение ранее изученного материала.

Наклоны вперед, сидя ноги врозь с касанием грудью пола и удержанием 2-3 секунды.

Стоя спиной к гимнастической стенке наклон вперед захватом руками 2-й рейки от пола, пружинящие наклоны вперед до касания грудью прямых ног.

Шпагат скольжением правой и левой.

Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с касанием носками мест захвата. Упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках (на одной ноге) и всей стопе с опорой одной или двумя руками о рейку гимнастической стенки; махи и круговые движения ногой стоя, сидя и лежа.

Из седа ноги врозь наклоны вперед, вправо, влево.

Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать.

Из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно.

Специальная физическая подготовка (развитие силы):

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)

Из упора лежа- упор присев- прыжок вверх;

Лежа на животе поднимание плеч

Поднимание на носки;

Прыжки захлестом

Техническая подготовка:

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в группировке, прямыми ногами.

Мост из положения стоя.

Стойка на голове, руках (махом, толчком, силой, ноги вместе, врозь, в полушпагате, в шпагате, кольцом одной, двумя)

Шпагат.

Равновесие «ласточка», фронтальное.

Перекидки вперед на две ноги, одну ногу, со сменой ног, через предплечья, через предплечья в шпагат, назад, назад со сменой ног, назад в шпагат
рондат с подскока, с разбега

переворот на две, на одну
фляк с места,
сальто вперед,
маховое сальто
родат –фляк,

Изучение элементов, соответствующих требованиям классификационной программы, выполнение парных и групповых упражнений согласно классификационной программы 1 юношеского, 3-го. 2-го и 1-го спортивного разряда

- а) балансовые элементы
- б) темповые элементы
- в) танцевальные связки и композиции под музыкальное сопровождение

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).

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связки.

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 ногу, скольжением; на правой стоя с захватом рукой или руками;

Перекидки: на две, одну, назад

Переворот на две

Рондат: с подскока, с разбега

Фляк: с места, фляк на колено, в выпад, в шпагат

Соединение: переворот-родат, рондат-фляк

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

сальто на батуте или с поддержкой: переднее; заднее; переднее согнувшись; заднее согнувшись; заднее прогнувшись; 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.

Упражнения в парах, группах

Сходы — вставания верхнего на ноги из стойки, виса 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

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.

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.

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°.

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.

Инструкторская и судейская практика

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Обучающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, её содержанием, технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По окончании того или иного этапа подготовки учащихся сдают зачёт на присвоение звания инструктора по акробатике.

Инструктор должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно – тренировочного занятия тренер – преподаватель должен поручать поочерёдно проведение той или иной его части отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку этой его деятельности.

В процессе учебно – тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и при сдаче зачёта на звание инструктора уметь их продемонстрировать.

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, ноябрь	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
7	ДФО по спортивной акробатике	Февраль	Хабаровск или Комсомольск

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья и физического развития учащихся.
- Воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие
- Развитие необходимых двигательных качеств – ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, соблюдать правила безопасности занятий акробатикой.
- Умение владеть своим телом.
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.
- Создание стойкого интереса к занятиям по спортивные акробатики.
- Повышения уровня физической подготовки.
- Выполнение 2 юношеского—1 юношеского разрядов
- Уменьшение процента заболеваемости.
- Выполнение нормативных требований по общей физической подготовке.
- Сохранность контингента 85 %

Контрольные нормативы 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.

I. 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.

- 1) 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.
- 2) Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) 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 см³). 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- 7) 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.

8) 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.

II. 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.

В таблицах 2 и 3 приведены шкалы единичных нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

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

Виды спорта	Бег 30 м.	Непре- рывны й бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челно- чный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтяги- вание на руках	Бросо- к мяча
					в длину	вверх	с приба- вками		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг	++	+	++	++	+	++	++	++	+

Н О Р М А Т И В Ы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Упра- жнен- ия	баллы	Возрастные группы					
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м., сек	5	6,4 и меньше	6,2 и меньше	6,0 и меньше	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше
	4	6,5 – 6,9	6,3 – 6,7	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8
	3	7,0 – 7,4	6,8 – 7,2	6,6 – 7,0	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3
	2	7,5 – 7,9	7,3 – 7,7	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8
Бег 5 мин., м	5	8,0 и больше	7,8 и больше	7,6 и больше	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше
	4	1121 и больше	1161 и больше	1201 и больше	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше
	3	1021 – 1120	1061 – 1160	1101 – 1200	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320
	2	921 – 1020	961 – 1060	1001 – 1100	1041 – 1140	1081 – 1180	1121 – 1220
Прыжо- к в длину с места, см	5	821 – 920	861 – 960	901 – 1000	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120
	4	820 и меньше	860 и меньше	900 и меньше	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше
	3	141 и больше	151 и больше	161 и больше	171 и больше	181 и больше	191 и больше
	2	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 180	181 – 190
	5	121 – 130	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 180
	4	111 – 120	121 – 130	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170
	3	110 и меньше	120 и меньше	130 и меньше	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше
	2						

Прыжок кверху с места, см	5	26 и больше	29 и больше	32 и больше	35 и больше	41 и больше	45 и больше
	4	22 – 25	25 – 28	28 – 31	31 – 34	36 – 40	40 – 44
	3	18 – 21	21 – 24	24 – 27	27 – 30	31 – 35	35 – 39
	2	14 – 17	17 – 20	20 – 23	23 – 26	26 – 30	30 – 34
Челночный бег 3x10 м, с	5	13 и меньше	16 и меньше	19 и меньше	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше
	4	9,2 и меньше	9,0 и меньше	8,8 и меньше	8,6 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше
	3	9,3 – 9,8	9,1 – 9,6	8,9 – 9,4	8,1 – 8,6	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0
	2	9,9 – 10,4	9,7 – 10,2	9,5 – 10,0	8,7 – 9,2	8,3 – 8,7	8,1 – 8,5
	3	10,5 – 11,0	10,3 – 10,8	10,1 – 10,6	9,3 – 9,8	8,8 – 9,2	8,6 – 9,0
	2	11,1 и больше	10,9 и больше	10,7 и больше	9,9 и больше	9,3 и больше	9,1 и больше

Упражнения	(баллы)	Возрастные группы				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м., сек	5	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше	4,2 и меньше	3,9 и меньше
	4	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3	4,6 – 5,0	4,3 – 4,7	4,0 – 4,4
	3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9
	2	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4
	1	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше	5,8 и больше	5,5 и больше
Бег 5 мин., м	5	1401 и больше	1461 и больше	1521 и больше	1581 и больше	1641 и больше
	4	1301 – 1400	1361 – 1460	1421 – 1520	1481 – 1580	1541 – 1640
	3	1201 – 1300	1261 – 1360	1321 – 1420	1381 – 1480	1441 – 1540
	2	1101 – 1200	1161 – 1260	1221 – 1320	1281 – 1380	1341 – 1440
	1	1100 и меньше	1160 и меньше	1220 и меньше	1280 и меньше	1340 и меньше
Прыжок в длину с места, см	5	206 и больше	221 и больше	231 и больше	241 и больше	251 и больше
	4	196 – 205	211 – 220	221 – 230	231 – 240	241 – 250
	3	186 – 195	201 – 210	211 – 220	221 – 230	231 – 240
	2	176 – 185	191 – 200	201 – 210	211 – 220	221 – 230
	1	175 и меньше	190 и меньше	200 и меньше	210 и меньше	220 и меньше
Прыжок кверху с места, см	5	49 и больше	51 и больше	54 и больше	57 и больше	60 и больше
	4	44 – 48	47 – 50	50 – 53	53 – 56	56 – 59
	3	39 – 43	43 – 46	46 – 49	49 – 52	52 – 55
	2	34 – 38	39 – 42	42 – 45	45 – 48	48 – 51
	1	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше	44 и меньше	47 и меньше
Челночный бег 3x10 м, с	5	7,1 и меньше	6,9 и меньше	6,7 и меньше	6,5 и меньше	6,3 и меньше
	4	7,2 – 7,7	7,0 – 7,5	6,8 – 7,2	6,6 – 7,0	6,4 – 6,8
	3	7,8 – 8,3	7,6 – 8,1	7,3 – 7,7	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3
	2	8,4 – 8,9	8,2 – 8,7	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8
	1	9,0 и больше	8,8 и больше	8,3 и больше	8,1 и больше	7,9 и больше

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (9 час.)

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч) сентябрь

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч) октябрь

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч)

ноябрь

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч)

декабрь

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч)

январь

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки (9 ч)

февраль

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч) март

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч) апрель

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч) май

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп начальной подготовки (9 ч) июнь

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для групп начальной подготовки (9 ч)
август

№ п/п	Содержание	1	2	3	4	5	Ито го
1	офп	45	45	45	45	45	225
	Бег (с заданием и без) Прыжки (ноги вместе, врозь, с пов. на 180°, 360° наклоны головы, туловища махи руками, ногами круговые движения головой, туловищем	+	+	+	+	+	
2	СФП	45	45	45	45	45	225
	Наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя, «стоя» Махи ногами в упоре стоя на коленях, в положении стоя у опоры, без опоры Шпагаты (левый, правый, прямой) мост в положении «стоя» «на коленях»,	+	+	+	+	+	
3	Технико-практическая подготовка:	45	45	45	45	45	225
	Приседания; Касания за головой, лежа на спине; Махи руками; Отжимание в упоре лежа Прыжки из приседа в присед, сесть -лечь упр. с отяжелением (гантелями)	+	+	+	+	+	
		135	135	135	135	135	675