

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 спортивной акробатике  
(ФГП - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 4-14 лет.

Тренер-преподаватель:

Калычева С.В.

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 УТГ (учебно-тренировочной группе)

**Актуальность.** Спортивная акробатика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребёнок не станет чемпионом, то результатом будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

### **Цель программы:**

- углубленное обучение детей спортивной акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии, освоение и выполнение разрядных требований ЕВК: 1 спортивного разряда и других массовых разрядов.

### **Задачи программы:**

- 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.
- сформировать знания, умения и навыки у детей и подростков в спортивной акробатике средствами спортивной тренировки;
- подготовить из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- **Оздоровительные** - укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- **Образовательные** - 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;
- **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
- **Психологические** - снятие психологической напряженности; воспитание сознательной дисциплины, воли; подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП;

подготовка перспективных юных спортсменов. подготовить из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

### **Методы и формы обучения:**

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

**Основными формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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.

**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 поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

### **Контингент учащихся:**

Девочки в возрасте – 7-17 лет

Мальчики в возрасте – 7-17 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» по адресу: г. Артем, ул. Фрунзе 101.

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

**Расписание занятий:** понедельник с 9-00 -11-15, среда с 9-00 - 11-15, пятница с 9-00 - 11-15, суббота 9-00 - 11-15.

### Годовой учебный для групп УТГ 1-го года обучения

Таблица 1

Задачи подготовки		Месяцы										
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
<b>Общий объем работы за год (46 недель), ч</b>	<b>525</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>21</b>
Технико-практическая подготовка (час)	321	35	30	30	35	22	31	35	30	28	35	10
Общая физическая подготовка (час)	85	8	10	10	8	6	6	8	10	10	8	5
Специальная физическая подготовка (час)	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6
Теоретическая подготовка (час)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Контрольно-переводные испытания (час)	3									3		
Соревновательная деятельность	По календарному плану											
Судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование (кол-во/год)	Два раза в год											

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.

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, выполнения разрядных требований ЕВК.

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. Воспитание и развития физических и морально-волевых качеств. Формирование личностных характеристик спортсмена.

#### **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

**1. Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт в системе 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. Правила 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

Упражнения из раздела ОФП и СФП направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающегося. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (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. 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 пере-строения: 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.

**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 развитие гибкости: наклоны ноги вместе, 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, прямой, мост

Из вися 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.

#### **Силовая 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)

Из упора лежа- упор присев- прыжок вверх;

Лежа на животе поднимание плеч

Поднимание на носки;

Прыжки захлестом

### **Техническая подготовка:**

Кувырки: вперед, назад, с прямыми ногами, ноги врозь, боком.

Равновесия: «ласточка», фронтальное, затяжка одной, двумя

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

Перекидка; на одну ногу, на две, назад; со сменой ног, назад; на предплечьях в шпагат.

*Прыжки на акробатической дорожке:*

Переворот на две ноги, на одну ногу, соединение переворотов

Рондат: с подскока, с разбега

Фляк с места

родат –фляк

сальто вперед,

маховое-сальто

### **Парно-групповые упражнения:**

Изучение элементов, соответствующих требованиям классификационной программы для 3, 2 и 1 спортивного разряда.

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.

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 общеразвивающие 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;

*шагалы:* на правую и левую ногу, 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

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.**

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.

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.

## Соревновательная деятельность

согласно календарному плану.

Таблица 2

№ 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

Соревнования в спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

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

### *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 вися 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 3 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 3

#### 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 мест е 10 сек.	Челно- чный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтяг- ивание на руках	Бросо- к мяча
					в длин- у	ввер- х	с приба- вкам и		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг	++	+	++	++	+	++	++	++	+

#### Нормативы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

Упраж- нения	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
		8,0 и больше	7,8 и больше	7,6 и больше	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше
Бег 5 мин., м	5	1121 и больше	1161 и больше	1201 и больше	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше
	4	1021 – 1120	1061 – 1160	1101 – 1200	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320
	3	921 – 1020	961 – 1060	1001 – 1100	1041 – 1140	1081 – 1180	1121 – 1220
	2	821 – 920	861 – 960	901 – 1000	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120
		820 и меньше	860 и меньше	900 и меньше	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше
Прыжо- к в длину с места, см	5	141 и больше	151 и больше	161 и больше	171 и больше	181 и больше	191 и больше
	4	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 180	181 – 190
	3	121 – 130	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 180
	2	111 – 120	121 – 130	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170
		110 и меньше	120 и меньше	130 и меньше	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше
Прыжо- к вверх 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
		13 и меньше	16 и меньше	19 и меньше	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше
Челноч- ный бег 3x10 м, с	5	9,2 и меньше	9,0 и меньше	8,8 и меньше	8,6 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше
	4	9,3 – 9,8	9,1 – 9,6	8,9 – 9,4	8,1 – 8,6	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0
	3	9,9 – 10,4	9,7 – 10,2	9,5 – 10,0	8,7 – 9,2	8,3 – 8,7	8,1 – 8,5
	2	10,5 – 11,0	10,3 – 10,8	10,1 – 10,6	9,3 – 9,8	8,8 – 9,2	8,6 – 9,0
		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 вверх 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

### ***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 тренера, уверенно, четко и осознанно.
- создание стойкого интереса к занятиям по спортивной акробатике.
- повышения уровня физической подготовки.
- освоение и выполнение разрядных требований ЕВК: 1 спортивного разряда и других массовых разрядов.
- уменьшение процента заболеваемости.
- выполнение нормативных требований по общей физической подготовке.
- сохранность контингента 85 %



### *Методический материал.*

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. - 292с.
  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.
  9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
  10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
  2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
  3. Министерство спорта РФ– [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
  4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
  5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – [www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
  6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
  7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobaticarussia.ru/](http://www.acrobaticarussia.ru/),  
[www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
  8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
  9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
  10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>