

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

**ГЛУШКОВА МАРИЯ АНДРЕЕВНА**

тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодар

**РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ НОРМАТИВОВ  
III ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Методическая разработка

Рецензент:

Новицкая Оксана Викторовна  
старший преподаватель кафедры  
теории и методики гимнастики  
ФГБОУ ВО КГУФКСТ,  
кандидат педагогических наук

Краснодар - 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
I. СОДЕРЖАНИЕ И СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ	6
III ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА	
1.1. Вольное упражнение	6
1.2. Комплекс упражнений общей физической подготовки для девочек и мальчиков	7
1.3. Рейтинговая система оценивания	8
II. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕРВЕНСТВА	11
ПО III ЮНОШЕСКОМУ РАЗРЯДУ	
2.1. Результаты соревнований	11
2.2. Степень подготовленности спортсменов	12
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

б.	- баллы
г.	- город
г.р.	- год рождения
ЕВСК	- Единая всероссийская спортивная квалификация
КГУФКСТ	- Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма
МБОУ ДО	- муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
МО	- муниципальное образование
НП	- начальная подготовка
ОФП	- общая физическая подготовка
Табл.	- таблица
Сек.	- секунды
См	- сантиметры
ССШ	- специализированная спортивная школа
СФП	- специальная физическая подготовка
ФГБОУ	Федеральное государственное бюджетное образовательное
ВО	учреждение высшего образования
ФСАР	- Федерация спортивной акробатики России

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе на передовые позиции выходит образование в сфере интернет пространства. Плюс к этому у многих родителей большая загруженность в своей профессиональной деятельности. Эти факты приводят к тому, что многие дети, поступающие в спортивную школу, не готовы к систематическим тренировкам и преодолению трудностей на пути к достижению спортивных результатов.

В связи с вышеперечисленным и с учетом изучения новостной ленты официального сайта ФСАР [3] были определены проблемы снижения уровня мотивации юных акробатов и сохранности контингента учащихся на протяжении учебного года.

Объект работы. Соревновательный процесс учащихся групп НП 1-3.

Предмет работы. Подготовка и выполнение III юношеского разряда юными акробатами.

Цель работы. Определить уровни подготовленности спортсменов к III юношескому разряду.

Задачи работы:

1. Разработать рейтинговую систему оценивания III юношеского разряда.
2. Провести спортивное мероприятие с целью апробации рейтинговой системы оценивания результатов тестирования.
3. Определить «слабые» стороны в подготовке спортсменов по III юношескому разряду

Научная новизна работы заключается в апробировании рейтинговой системы оценивания на бригадных соревнованиях в МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодар с целью определения перспективных спортсменов и последующего выполнения III юношеского разряда на классификационных соревнованиях.

Практическая значимость работы. Материалы методической разработки предназначены для тренеров – преподавателей спортивных школ, работающих на группах НП 1-3. Разработанная рейтинговая система позволит оптимизировать временные границы проведения спортивного мероприятия, объемно оценить нормативы III юношеского разряда, определить «слабые» стороны подготовленности юных спортсменов и создать индивидуальные коррекционные программы.

Структура работы. Работа написана на 16 компьютерного текста. Она содержит две главы, введение, практические рекомендации и заключение. Методическая разработка имеет 8 таблиц и дополнена списком сокращений. Список литературы включает 4 интернет источника.

# I. СОДЕРЖАНИЕ И СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ III ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА

## 1.1. Вольное упражнение

Для спортсменов данной возрастной группы было организовано бригадное первенство с тестированием III юношеского разряда, утвержденного ЕВСК [1], (табл. 1).

Таблица 1

Вольное упражнение III юношеского разряда

№	Элемент	Рисунок	Категория элемента	Стоимость
1	Равновесие согнув ногу вперед	 Фиксация 2 сек.	Равновесие	1,5 б.
2	Кувырок назад		Ловкость	2,0 б.
3	Кувырок вперед в «складку»		Ловкость	1,5 б.
4	Шпагат (на выбор)		Гибкость	1,5 б.
5	Мост		Гибкость	1,5 б.
6	Кувырок вперед в темпе колесо		Прыжок	2,0 б.

На наш взгляд, для формирования устойчивой мотивации юного спортсмена к занятиям спортом необходимо участие в соревнованиях. Тренеры отмечают, что демонстрация ребенком своих возможностей на открытых уроках и последующее оценивание соревновательного упражнения

дает юному акробату толчок в понимании важности учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Согласно обязательной программе по спортивной акробатике 2022-2024 гг. [2], данные элементы могут выполняться в любой последовательности и без музыкального сопровождения. Для повышения качества судейства каждому элементу присваивается стоимость. За каждый невыполненный элемент судья трудности снимает его стоимость. Сумма баллов за упражнение составляет 10 баллов (б.).

## **1.2. Комплекс упражнений общей физической подготовки для девочек и мальчиков**

При проведении соревнований по стандартной схеме группа в объеме 30-50 человек проходит тестирование за два часа. Для оптимизации временных границ бригадного первенства была разработана круговая система проведения мероприятия. Для этого группа участников делилась на подгруппы с учетом года рождения, которые распределялись по 4 станциям. Это позволило провести тестирование в более сжатые временные сроки, а именно, за 45 минут. При этом отмечалось удержание произвольного внимания детей без признаков психического перенапряжения.

Таблица 2

### Комплекс упражнений общей физической подготовки III юношеского разряда

№	Содержание упражнений	Нормативы	
		Девочки	Мальчики
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6 раз	8 раз
2	Прыжок в длину с места	110 см	130 см
3	Вис углом на гимнастической стенке	8 сек	10 сек
4	Приседания на правой ноге с опорой одной рукой	10 раз	12 раз
5	Приседания на левой ноге с опорой одной рукой	10 раз	12 раз

При выборе комплекса общей физической подготовки (ОФП) мы ориентировались на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» от 5 декабря 2022 г. [4], табл. 2. При приеме нормативов по ОФП использовался следующий инвентарь: мягкий брусок, сантиметровая лента и гимнастическая стенка.

### 3. Рейтинговая система оценивания

С целью определения призеров соревнований мы ввели рейтинговую систему оценивания, которая позволила максимально быстро произвести подсчет результатов тестирования (табл. 3-6).

Для создания данной системы оценивания были использованы следующие источники: 1) правила спортивной акробатики, утвержденные в 2022-2024 г.; 2) ЕВСК, утвержденная в 2019 г.; 3) нормы III юношеского разряда, утвержденные федерацией спортивной акробатики Краснодарского края.

В качестве примера рассмотрим норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа (табл. 3). Согласно утвержденным нормам 6 раз - это показатель для «зачета» у девочек. Данное значение оценивалось десятью баллами. Далее 10 баллов делилось на 6. Полученный результат, а именно 1,7, являлся «шагом» в создании шкалы. После из 10 вычитался 1,7 и так далее.

Таблица 3

Шкала оценивания теста - сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Показатель	Девочки (баллы)	Мальчики (баллы)
1	2	3
1 раз	1,7 б.	1,3 б.
2 раза	3,4 б.	2,6 б.
3 раза	5,0 б.	3,9 б.
4 раза	6,7 б.	5,2 б.
5 раз	8,3 б.	6,5 б.



## Продолжение таблицы 3

1	2	3
6 раз	10 б.	7,7 б.
7 раз	-	8,8 б.
8 раз	-	10 б.

Таблица 4

## Шкала оценивания теста - вис углом на гимнастической стенке

Показатель	Девочки (баллы)	Мальчики (баллы)
1 секунда	1,3 б.	1 б.
2 секунды	2,6 б.	2 б.
3 секунды	3,9 б.	3 б.
4 секунды	5,2 б.	4 б.
5 секунд	6,5 б.	5 б.
6 секунд	7,7 б.	6 б.
7 секунд	8,8 б.	7 б.
8 секунд	10 б.	8 б.
9 секунд	-	9 б.
10 секунд	-	10 б.

Таблица 5

## Шкала оценивания теста - приседания на ноге с поддержкой рукой

Показатель	Девочки (баллы)	Мальчики (баллы)
1 раз	1 б.	0,8 б.
2 раза	2 б.	1,7 б.
3 раза	3 б.	2,5 б.
4 раза	4 б.	3,3 б.
5 раз	5 б.	4,2 б.
6 раз	6 б.	5,0 б.
7 раз	7 б.	5,8 б.
8 раз	8 б.	6,7 б.
9 раз	9 б.	7,6 б.
10 раз	10 б.	8,4 б.
11 раз	-	9,2 б.
12 раз	-	10 б.

## Шкала оценивания теста - прыжок в длину с места

Показатель	Девочки (баллы)	Мальчики (баллы)
45 см	4,0 б.	3,5 б.
50 см	4,4 б.	3,9 б.
55 см	4,9 б.	4,3 б.
60 см	5,4 б.	4,7 б.
65 см	5,9 б.	5,0 б.
70 см	6,3 б.	5,4 б.
75 см	6,8 б.	5,8 б.
80 см	7,2 б.	6,2 б.
85 см	7,7 б.	6,6 б.
90 см	8,1 б.	7,0 б.
95 см	8,6 б.	7,3 б.
100 см	9,0 б.	7,7 б.
105 см	9,4 б.	8,1 б.
110 см	10 б.	8,5 б.
115 см	-	8,9 б.
120 см	-	9,2 б.
125 см	-	9,6 б.
130 см	-	10 б.

Следует отметить, что данная система оценивания занимает минимальное количество времени, позволяет ранжировать результаты тестирования и выявлять победителей состязания.

## II. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕРВЕНСТВА ПО III ЮНОШЕСКОМУ РАЗРЯДУ

### 2.1. Результаты соревнований

С целью апробации разработанной рейтинговой системы оценивания тестов по III юношескому разряду проводились бригадные первенства в МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар. В качестве примера приведем положение о спортивном мероприятии «Весенняя капель».

#### ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного мероприятия «Весенняя капель»

##### 1. Цели и задачи.

Первенство проводится с целью повышения квалификационного уровня обучающихся.

Задачи, решаемые в ходе соревнований:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация спортивной акробатики;
- ранжирование результатов и выявление перспективных спортсменов.

##### 2. Руководство спортивным мероприятием.

Общее руководство спортивным мероприятием осуществляется администрацией МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар. Непосредственное проведение соревнований возлагается на отделение спортивной акробатики. Главный судья - Глушкова М.А., главный секретарь - Старунов В.А.

##### 3. Программа и участники спортивного мероприятия.

К мероприятию допускаются спортсмены, выступающие по III юношескому разряду.

##### 4. Время и место проведения спортивного мероприятия.

«Контрольная тренировка» проводится 18 марта 2024 г. с 8<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> по адресу: ул. Красноармейская 72, зал спортивной акробатики №1

##### 5. Определение победителей.

Победители спортивного мероприятия определяются в каждой программе согласно наибольшей суммы баллов, набранных за упражнение.

## 2.2. Степень подготовленности спортсменов

Участники соревнований были разделены на возрастные группы. В качестве примера приведем результаты тестов III юношеского разряда по специальной физической подготовке (СФП) у спортсменов 2015 г.р. (табл. 7 и 8).

Таблица 7

Протокол результатов III юношеского разряда по СФП у девочек 2015 г.р.

№	Ф.И. участников	Вольное упражнение (баллы)	Прыжок в длину		Вис на согнутых руках		Пресс		Общее количество баллов	Место
			Сантиметры	Баллы	Секунды	Баллы	Количество раз	Баллы		
1	Петрова Мария	8,6	140	10	22	7,8	12	6	32,4	1
2	Ломанцева Анна	8,6	140	10	11	4	16	8	30,6	2
3	Хачак Милана	9,4	118	7	14	5,5	12	6	27,9	3
4	Довлатова Лейла	9,45	115	7,5	6	2,1	13	6,5	25,55	4
5	Потуриди Мария	7,2	110	7	12	4,6	12	6	24,8	5
6	Агура Таисия	8,9	120	8	8	2,6	10	5	24,5	6
7	Агура Таисия	8,9	120	8	8	2,6	10	5	24,5	7
8	Зеленская Арина	7,1	100	6	5	2	11	5,5	20,6	8
9	Авакова Мария	6,6	115	7,5	1	0	8	4	18,1	9
10	Пену Виктория	6,2	90	5	3	1,5	7	3,5	16,2	10
Средние значения		8,095	116,8	7,6	9,1	3,27	11,1	5,55	24,515	<b>6,128</b>

Для анализа результатов соревнований были определены уровни подготовленности спортсменов: 8-10 баллов – высокий; 5-7 б. - средний; 2-4 б. – низкий; 0 и 1 б.- очень низкий уровни.

Анализ средних значений показал, что у девочек 2015 г.р. – средний уровень сдачи нормативов (6,128 б.), а у мальчиков 2015 г.р. – высокий уровень специальной физической подготовки (7,175 б.).

Протокол результатов III юношеского разряда по СФП у мальчиков 2015 г.р.

№	Ф.И. участников	Вольное упражнение (баллы)	Прыжок в длину		Вис на согнутых руках		Пресс		Общее количество баллов	Место
			Сантиметры	Баллы	Секунды	Баллы	Количество раз	Баллы		
1	Перминов Захар	8,2	135	9,5	18	6,8	14	7	31,5	1
2	Соболев Лев	9	125	7,5	23	8,05	14	7	31,5	2
3	Гончаров Ростислав	8,6	125	8,5	8	2,6	16	8	27,7	3
4	Петров Яромир	8,1	130	9,0	9	3,3	15	7,5	27,6	4
5	Пичугин Юрий	8,7	160	6	9	3	15	7,5	25,2	5
Средние значения		8,52	135	8,1	13,4	4,75	14,8	7,4	28,7	<b>7,175</b>

По итогам соревнований победители награждались грамотами и медалями. Участники, не занявшие призовые места, получали поощрительный приз.

Опыт проведения бригадных первенств показал, что после каждого тестирования тренер имеет возможность оценить прирост или отсутствие результата и скорректировать тренировочный процесс. Повышение уровня подготовленности учащихся ПН 1-3 предполагает создание системы домашних заданий и индивидуальных коррекционных программ.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная система проведения спортивного мероприятия была представлена на тренерском совете МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодар.

Были освещены следующие вопросы:

- 1) круговая система проведения бригадного первенства;
- 2) рейтинговая система оценивания тестов III юношеского разряда;
- 3) система бонусов за превышение указанных в таблицах 3-6 показателей;
- 4) уровни подготовленности юных акробатов к классификационным соревнованиям;
- 5) пути решения по корректировке «слабых» сторон при сдаче вольного упражнения и комплексов ОФП и СФП.

В ходе апробации разработанной рейтинговой системы тренеры МБОУ ДО ССШ № 1 применили на практике материалы методической разработки.

Следует отметить, что после соревнований была получена обратная связь от родителей, которым в доступной форме в WhatsApp опубликовали следующую информацию:

- 1) показатели тестирования и рейтинг ребенка в своей возрастной подгруппе;
- 2) индивидуальные коррекционные программы, направленные на повышение уровня подготовленности спортсменов;
- 3) динамику показателей по ОФП и СФП за учебный год.

Таким образом, материалы методической работы рекомендуется использовать в учебно-тренировочном и соревновательном процессах при подготовке учащихся групп НП 1-3 к сдаче нормативов III юношеского разряда.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования была выявлена степень подготовленности спортсменов к классификационным соревнованиям: 80% девочек и 100% мальчиков справились с нормами III юношеского разряда.

Также был выявлен недостаточный уровень подготовки по отдельным тестам. Так тест вис на согнутых руках был пройден слабее всего (средний показатель 3,27 б. у девочек и 4,75 б. у мальчиков), а это значит, что в ближайшей перспективе на этот факт следует обратить особое внимание.

Следует отметить, что показатели оценивания вольного упражнения самые высокие (у девочек – 8,095 б. и мальчиков – 8,52 б.), что свидетельствует о качественной подготовке данного аспекта III юношеского разряда.

Таким образом, рейтинговая система оценивания позволяет выявить призеров соревнований и определить «слабые» стороны в системе подготовки юных акробатов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ЕВСК, утвержденная 2019 г. <https://www.acrobatika-russia.ru>
2. Обязательная программа по спортивной акробатике 2017-2019 гг. <https://www.acrobatika-russia.ru>
3. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России <https://www.acrobatika-russia.ru>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» от 5 декабря 2022 г. <https://www.acrobatika-russia.ru>