

муниципальное учреждение дополнительного образования
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждено на заседании
методического совета
МУ СДЮСШОР № 1

Протокол № 32 от 10.03 2016г.
Директор А.И.Лисовой

**Инструкторская и судейская практика
предпрофессиональной подготовки в спортивной гимнастике**

Методические рекомендации

Составлены:
инструктором-методистом Шатаевой Д.А.

г. Волгоград
2016г.

Методические рекомендации по инструкторской и судейской практике предпрофессиональной подготовки в спортивной гимнастике.

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роле помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся, в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СДЮСШОР. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в СДЮСШОР.

Хорошо поставленные в СДЮСШОР: воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников, к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований, часто предопределяет их дальнейший жизненный путь.

Они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера-преподавателя.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНЕРСКО-ИНСТРУКТОРСКОЙ ПРАКТИКИ

| № | Содержание работы | Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения | Группы совершенствования спортивного мастерства | Группы высшего спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 1 | Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов. | + | Проведение на разных группах | - |
| 2 | Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки. | + | + | + |
| 3 | Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиций групповых в/у). | + | + | + |
| 4 | Подготовка и проведение беседы с юными гимнастками по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр. | + | + | + |
| 5 | Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы. | + | + | + |
| 6 | Шефство над 1-2 гимнастками новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики. | + | + | + |
| 7 | Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. | + | + | + |
| 8 | Самостоятельная работа в качестве инструктора или | + | + | + |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| тренера-преподавателя по спорту. | | | |
|----------------------------------|--|--|--|

СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО СПОРТУ

| № | Тематика и содержание работы | Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения | Группы совершенствование спортивного мастерства | Группы высшего спортивного мастерства |
|----|---|---|---|---------------------------------------|
| 1 | Понятие о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений | + | + | + |
| 2 | Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении | + | + | + |
| 3 | Классификация ошибок | + | + | + |
| 4 | Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания) | + | + | + |
| 5 | Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья. | + | + | + |
| 6 | Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.) | + | + | + |
| 7 | Особенности судейства упражнений обязательной программы. | + | + | + |
| 8 | Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упражнения: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы. | + | + | + |
| 9 | Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья. | + | + | + |
| 10 | Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы. | + | + | + |
| 11 | Судейство соревнований по СФП | - | + | + |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 12 | Судейство первенства СДЮСШОР среди групп начальной подготовки (III-II юношеские разряды) | - | + | + |
| 13 | Обучение записи упражнений с помощью символов. | - | + | + |
| 14 | Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований. | - | + | + |