

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



Утверждено на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 4 от 24.09. 2015г.
Директор _____ А.И.Лисовой

**Оценка физической подготовки у занимающихся спортсменок в
спортивной гимнастике**

Методические рекомендации

Составлены:
инструктором-методистом Шатаевой Д.А.

г. Волгоград
2015

Методические рекомендации
по оценке физической подготовки у занимающихся спортсменок в спортивной гимнастике

Оценка уровня развития общей физической подготовки, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Упражнения по ОФП (по возрастам):

6 – 7 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 * 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Поднимание ног из виса на шведской стенке до прямого угла.
5. Подтягивание в висе лежа на нижней жерди брусьев.

8 – 10 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 * 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимание от гимнастической скамейки

11 – 13 лет

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость

14 – 16 лет

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость

Упражнения по СФП

8 – 10 лет, 11 – 13 лет, 14 – 16 лет.

1. Лазание по канату 3м без помощи ног.
2. Поднимание ног в высокий угол в висе на шведской стенке.
3. Напрыгивание на горку 45 см за 1 мин.
4. Стойка на руках - силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь.
5. Мост

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. Тестирование проводят ежегодно в сентябре (октябре), апреле (мае) месяце. Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который впоследствии подлежит анализу по каждому учащемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

1. Бег 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства). Если впереди стена, то следует на нее положить большой куб (для избегания травм)
 2. Челночный бег 2*10 м проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряем 10 метровый участок - начало и конец, которого отмечают линией. За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за линией кладут деревянный кубик. По команде «Марш!» испытуемый начинает бег к противоположной линии, берет кубик в полукруге за линией и возвращается назад к финишной черте, где кладет кубик (бросать не разрешается) в центр дуги.
 3. Прыжок в длину с места выполняют в зале, на помосте для вольных упражнений, толчком двух ног от стартовой линии, за которую нельзя заступать. Результат прыжка определяют по положению пяток.
 4. Отжимание выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Упражнение считается выполненным при сгибании рук в локтевом суставе до 90° .
 5. Лазанье по канату выполняется из положения, сидя ноги врозь. Секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки.
 6. Поднимание ног в высокий угол в вися на шведской стенке выполняется только с прямыми ногами. Складка должна быть плотной.
 7. Напрыгивание на горку матов выполняется за 1 мин.
Высота горки:
8 – 10 лет: 45 см.,
11 лет – 50 см.,
12 – 16 лет: 55 см.
- Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений.
8. Стойка, силой согнувшись («спичаг») выполняется из положения седа ноги врозь вне. 8 – 9 лет - разрешается выполнять из положения стоя согнувшись.
 9. Мост. Опускание в мост выполняется из положения, стоя ноги врозь, руки вверх. Измеряется расстояние от пяток до запястья (пододвигать руки и ноги не разрешается). Колени в мосту должны быть выпрямлены, а в плечевом суставе – переразгиб (дуга).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

В зачет спортсменам идут результаты выполнения всех тестов. Суммарная оценка результатов тестирования по ОФП:

- для групп начальной подготовки - 15 баллов,
- для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования - 9 баллов,
- по СФП в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – 15 баллов.

В СДЮСШОР № 1 в возрасте до 10 лет обучающиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец года /учебного/ должны быть улучшены. Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов.

Использование элементов игры значительно повышает эффективность развития специальных физических качеств. Эффективными для развития необходимых качеств на

начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФП. Групповые испытания по СФП на первом году рекомендуется проводить ежемесячно. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает гимнасток систематически работать, над их развитием. Итоги работы за год подводятся в апреле - мае. В эти сроки проводятся классификационные соревнования (план не исключает проведение соревнований по III юношескому разряду на месяц - два раньше), испытания по СТП и СФП (нормативы по СФП).

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года - представляется, возможность, объективного уточнения первоначального диагноза пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой. В определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях СДЮСШОР № 1. И в случаях необходимости, посоветовать, родителям переключить ребенка на другой вид спорт