**Мониторинг усвоения контрольных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности группы начальной подготовки второго года обучения**

**по спортивной гимнастике.**

**Дата проведения: январь 2016г.**

**Тренер – преподаватель: Токунова Н.А.**

**2016**

**Мониторинг усвоения контрольных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности группы НП-2 по спортивной гимнастике.**

**Цель:**обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях МДОУ ДОД ДЮСШ.

**Задачи:**

* Провести мониторинг с гимнастами 6 - 8 лет.
* Сбор информации (таблицы, графики, результаты).
* Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

**Актуальность.**

 В общей системе образовательной работы МДОУ ДОД ДЮСШ физическое воспитание занимает самое важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из наиболее важных направлений деятельности тренера является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

**Новизна.**

 Предложен набор тестовых упражнений и формы отчетной документации, которые позволяют проводить массовое обследование детей в определенные сроки.

Предложенная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния физического развития детей позволяет отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

**Методы, формы, приемы.**

В данной работе для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения (тесты):

* диагностика физического развития;
* диагностика физической подготовленности;
* диагностика двигательной активности;
* диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

**Условия реализации.**

 Использование данного материала позволит провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование можно осуществлять как в рамках тренировочных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Назначение.**

 Работа предназначена тренерам - преподавателям, инструкторам по физической культуре и спорту. Рассчитана для детей 6 - 8 лет.

**Предполагаемый результат.**

 Диагностика физического развития позволяет:

* получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
* выявить причины отставания или опережения в усвоении программы
* осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

 Своевременная диагностика физической подго­товленности позволяет выявить уровень развития движений и физи­ческих качеств у ребенка, а также определить степень его соответст­вия возрастным нормам. Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и прогнозировать объем средств и методов физического воспитания. Следует также отметить, что обнаруженная неравномерность в развитии двигательной функ­ции детей дает возможность определить причины их отставания или опережения в усвоении программы и наметить педагогические при­емы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения. Уровень физической подготовленности учащегося можно определить, ориентируясь на:

* Степень овладения ОДД (основные двигательные движения), базовыми умениями и навыками в разных упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
* Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
* Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Хороший фундамент общей физической подготовленности, за­ложенный на основе сочетания дифференцированного обучения детей основным видам движений, с развитием физических качеств и двига­тельных способностей позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в ДЮСШ. Для этого важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

 Для этой цели мы предлагаем использовать различные диагностичес­кие тесты в виде контроль**­**ных двигательных заданий в игровой или соревнова**­**тельной форме. Данные тесты  доступны для их  выполнения. Они не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения.

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.**

* 1. **Челночный бег 2\*10 метров с высокого старта (тест для определения скоростных качеств).**

 Проводится в зале на беговой дорожке. Движение начинается по команде «марш»,

 одновременно включается секундомер. При добегании до выделенной полосы

 секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз

 (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

 **2. Поднимание ног в угол в висе на спортивной стенке (для определения силовой выносливости)**

 Проводится на спортивной стенке. Подъем ног выполняется из положения вис на спортивной стене. По команде тренера «марш» включается секундомер. За 30 секунд выполняется подъем ног в положение 90 градусов. По истечении времени секундомер выключается и тренер дает команду «стоп». Сгибание коленей не допускается.

**3. Сгибание рук в упоре лежа на полу.**

 Проводится на беговой дорожке. Исходное положение упор руки прямые на полу, спина прямая, выполняется отжимание (сгибание рук в локтевых суставах) и возврат тела в исходное положение. Засчитывается отжимание, когда плечо становится на одном уровне с локтевым суставом. Прогиб в спине не допускается.

 **4. Прыжок в длину с места (для определения скоростно-силовых качеств)**

 Проводится на беговой дорожке. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, лежит линейка (см). Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется три попытки, засчитывается лучший результат.

 **5.Упражнение на гибкость (характеризует подвижность всех звеньев опор­но-двигательного аппарата, эластичность мышц и свя­зок, являющихся их функциональной основой).**

**А) наклон вперед сидя.**

 Наклон вперед из положения, сидя на полу. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается положение наклона. И фиксируется результат при касании ленты кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются .

**Б) Шпагаты (левый, правый, поперечный).**

* Угол между ног меньше 150°
* Угол между ног меньше 160°
* Угол между ног меньше 180°

**В) Мост (из произвольного положения).**

* Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов
* Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали
* Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу

  **6. Подтягивание в висе на перекладине.**

 Проводится на спортивной стенке. Подъем выполняется из положения вис на перекладине. По команде тренера «марш» включается секундомер. За 30 секунд выполняется сгибание рук в локтевых суставах, обязательное касание подбородком перекладины. По истечении времени секундомер выключается и тренер дает команду «стоп». Сгибание коленей не допускается.

 **7. Стойка на голове.**

 Проводится на беговой дорожке. Исходное положение упор сидя, наклон в перед на голову, подъем прямых ног над головой, спина прямая, и возврат тела в исходное положение.. Прогиб в спине не допускается. Тренер включает секундомер при удержании тела над головой.

 **Все нормативы оцениваются по** **таблице оценок физической подготовленности.**

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

 группа начальной подготовки 2-го года обучения юноши

 Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Челночный бег 2\*10 м (сек.) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке(раз) | Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | Гибкость: один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки) | Подтягива-ние в висе на пере-кладине (сек.) | Стойка на голове (сек.) |
| 1,0-0,5 | 7,6-7,7 | 120-116 | 2-1 | 1 | 3,6-3,9 | 1 | 1 |
| 2,0-1,5 | 7,4-7,5 | 125-121 | 4-3 | 2 | 3,2-3,5 | 3-2 | 2 |
| 3,0-2,5 | 7,2-7,3 | 130-126 | 6-5 | 3 | 2,8-3,1 | 5-4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 7,0-7,1 | 135-131 | 8-7 | 4 | 2,4-2,7 | 6 | 4 |
| 5,0-4,5 | 6,8-6,9 | 140-136 | 10-9 | 5 | 2,0-2,3 | 7 | 5 |
| 6,0-5,5 | 6,6-6,7 | 145-141 | 12-11 | 6 | 1,6-1,9 | 8 | 6 |
| 7,0-6,5 | 6,4-6,5 | 150-146 | 14-13 | 7 | 1,2-1,5 | 9 | 7 |
| 8,0-7,5 | 6,2-6,3 | 155-151 | 16-15 | 8 | 0,8-1,1 | 11-10 | 8 |
| 9,0-8,5 | 6,0-6,1 | 158-156 | 18-17 | 9 | 0,4-0,7 | 13-12 | 9 |
| 10,0-9,5 | 5,8-5,9 | 160-159 | 20-19 | 10 | 0,0-0,3 | 15-14 | 10 |

Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Сформирован** | **на стадии формирования** | **Не сформирован** |
| **10-8 баллов**  | **7,5-4 баллов**  | **3,5 – 0,5 балл**  |
| **Тест 1. Челночный бег 2\*10м (сек.)** |
| 6 | **5,9-6,2** | **6,4-7,1** | **7,2-7,7** |
| 7 |
| 8 |
| **Тест 2. Поднимание ног в угол в висе (количество раз за 30 сек)** |
| 6 | **20-15** |  **15-8** | **7-1** |
| 7 |
| 8 |
| **Тест 3. Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** |
| 6 | **10-8** | **7-4** | **3-1** |
| 7 |
| 8 |
| **Тест 4. Прыжок в длину с места (см)** |
| 5 | **160-155** | **135-154** | **120-134** |
| 6 |
| 7 |
| **Тест 5. Гибкость (сбавки)** |
| 5 | **0,0-1,1** | **1,2-2,7** | **2,8-3,9** |
| 6 |
| 7 |
| **Тест 6. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)** |
| 5 | **15-11** | **10-6** | **5-1** |
| 6 |
| 7 |
| **Тест 6. Стойка на голове (сек.)** |
| 5 | 10-8 | 7-4 | 3-1 |
| 6 |
| 7 |

**Протокол контрольных нормативов ДЮСШ №2 по спортивной гимнастике ОФП и СФП для**

 **группы начальной подготовки 2-го года обучения**

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п |   Фамилия, имя | Годрожд. | Челночныйбег 2\*10 м. (мин.) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание ног в угол висе на спорт. стенке (раз) | Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки) | Стойка на голове. (сек.) | подтягивание | Сумма баллов  |  Результат  |
| Рез. | Оц. | Рез. | Оц. | Рез. | Оц. | Рез. | Оц. | Рез. | Оц. | Рез. | Оц. | Рез. | Оц. |
| 1 | Леоненко Асений | 2008 | 7,4 | 2,5 | 135 | 5 | 20 | 10 | 25 | 10 | 3,0 | 3 | 25 | 10 | 5 | 3 | 43,5 | сдал |
| 2 | Пащенко Илья | 2007 | 7,0 | 4,5 | 160 | 10 | 15 | 8,5 | 40 | 10 | 0,5 | 8,5 | 41 | 10 | 10 | 7,5 | 59 | сдал |
| 3 | Олейник Илья | 2008 | 6,6 | 6,5 | 150 | 8 | 29 | 10 | 37 | 10 | 1,0 | 8 | 40 | 10 | 7 | 5 | 57,5 | сдал |
| 4 | Юдко Остап | 2008 | 7,0 | 4,5 | 140 | 6 | 15 | 8,5 | 20 | 10 | 2,0 | 5,5 | 27 | 10 | 9 | 7 | 51,5 | сдал |
| 5 | Гуменный Матвей | 2008 | 7,5 | 2 | 115 | 1 | 30 | 10 | 40 | 10 | 0,6 | 9 | 43 | 10 | 8 | 6 | 48 | сдал |
| 6 | Покров Евгений | 2009 | 7,7 | 1 | 150 | 8 | 30 | 10 | 27 | 10 | 0,2 | 9,5 | 20 | 10 | 8 | 6 | 54,5 | сдал |
| 7 | Коняхин Илья | 2008 | 6,5 | 7 | 155 | 9 | 35 | 10 | 40 | 10 | 0,3 | 9,5 | 37 | 10 | 13 | 9 | 64,5 | сдал |
| 8 | Аблямитов Рустем | 2008 | 7,6 | 1,5 | 130 | 4 | 30 | 10 | 28 | 10 | 0,9 | 8 | 30 | 10 | 7 | 5 | 48,5 | сдал |
| 9 | Савинов Андрей | 2008 | 7,5 | 2 | 120 | 2 | 10 | 6 | 20 | 10 | 2,0 | 5 | 15 | 10 | 3 | 2 | 37 | сдал |
| 10 | Проков Данил | 2007 | 6,6 | 6,5 | 155 | 9 | 16 | 1,5 | 40 | 10 | 3,0 | 3 | 45 | 10 | 9 | 7 | 56 | сдал |
| 11 | Гладич Иван | 2008 | 6,5 | 7 | 155 | 9 | 13 | 7,5 | 40 | 10 | 3,0 | 3 | 47 | 10 | 4 | 2,5 | 49 | сдал |
| 12 | Дроздов Сергей | 2009 | 7,4 | 2,5 | 130 | 4 | 7 | 4,5 | 18 | 10 | 3,0 | 3 | 10 | 8 | 2 | 1,5 | 33,5 | сдал |
| 13 | Назаренко Рома | 2010 | 7,5 | 2 | 130 | 4 | 10 | 6 | 20 | 10 | 3,0 | 3 | 5 | 5,5 | 2 | 1,5 | 32 | сдал |

Далее по результатам (баллы) всех заданий необходимо составить процентное соотношение уровня физического развития (сформирован, на стадии формирования, не сформирован) для каждого этапа теста по возрастным группам ( 6-8 лет). После чего для наглядного просмотра построить диаграмму и сделать выводы.

**Процентное соотношение контрольных нормативов для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике.**

Таблица №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Р А З Д Е Л Ы** | **Н А В Ы К И** | **Нормативы по спортивной гимнастике** |
| **Дети 6-8 лет** |
| **Челночный бег 2\*10 м (сек.)** | **Сформирован** | 17% |
| **на стадии формирования** | 53% |
| **не сформирован** | 30% |
| **% усвоения** | **70%** |
| **% качества** | **17%** |
| **Поднимание ног в угол в висе (кол-во раз)** | **Сформирован** | 61% |
| **на стадии формирования** | 30% |
| **не сформирован** | 7% |
| **% усвоения** | **91%** |
| **% качества** | **61%** |
| **Сгибание рук в упоре лежа на полу****(кол-во раз)** | **Сформирован** | 100% |
| **на стадии формирования** | - |
| **не сформирован** | - |
| **% усвоения** | **100%** |
| **% качества** | **100%** |
| **Прыжок в длину с места****(см)** | **сформирован** | 49% |
| **на стадии формирования** | 38%- |
| **не сформирован** | 13%- |
| **% усвоения** | **87%** |
| **% качества** | **49%** |
| **гибкость** | **Сформирован** | 49% |
| **на стадии формирования** | 38% |
| **не сформирован** | 13% |
| **% усвоения** | **87%** |
| **% качества** | **46%** |
| **Стойка на голове****(сек.)** | **сформирован** | 93% |
| **на стадии формирования** | 7% |
| **не сформирован** | - |
| **% усвоения** | **100%** |
| **% качества** | **93%** |
| **Подтягивание** | **сформирован** | 8% |
| **на стадии формирования** | 23% |
| **не сформирован** | 69% |
| **% усвоения** | **31%** |
| **% качества** | **8%** |

Результат в виде диаграммы.

**Заключение**

 По результатам контрольных нормативов для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике, можно сделать некоторые выводы.

 Мониторинг физической подго­товленности позволил выявить уровень развития физи­ческих качеств как у всей группы в целом, так и у каждого гимнаста отдельно, а также определить степень его соответст­вия возрастным нормам.

**Рекомендации:**

* Следует обратить внимание на дальнейшее укрепление верхнего плечевого пояса, мышц груди детей .
* Особое внимание уделить развитию и совершенствованию гибкости.
* Продолжать повышать уровень развития физических качеств, как всей группы, так и отдельно с каждым.
* Рекомендуется проводить раз в три-четыре месяца.

 Следует также отметить, что обнаруженная неравномерность в развитии двигательной функ­ции гимнастов дает возможность определить причины их отставания в усвоении программы и наметить педагогические при­емы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

 В целом мониторинг помог получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности спортсменов группы НП-2 . В дальнейшем необходимо составить план физкультурно-оздоровительной работы, скорректировать его, и осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Список литературы

1. <http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1308763.html>
2. <http://kadeevo3.narod.ru/diagnos.html>
3. "Программа воспитания и обучения в детском саду" под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой и "Методическими рекомендациями к программе воспитания и обучения в детском саду" под редакцией В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.