

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Согласовано:

Директор МАУДО
ДЮСШ № 2

 И.В. Попов
«30» августа 2016г.



Утверждено:

на заседании педагогического
совета

протокол № 1

«30» августа 2016г.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к оценке показателей развития физических качеств и
двигательных способностей учащихся ДЮСШ № 2

Отделение легкая атлетика

г. Новотроицк

2016 г.

МЕТОДИКА

тестирования и оценка показателей развития
физических качеств и двигательных способностей
для учащихся ДЮСШ-2 г. Новотроицк

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает:

1. Бег 30 м с/ст.
2. Челночный бег 3 x 10 м.
3. Непрерывный бег в течение 5 мин.
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок вверх с места.
6. Подъем туловища за 1 мин.
7. Сгибание рук в упоре лежа.
8. Бросок набивного мяча (2кг); и дополнительные виды, в зависимости от специализации 9 (см. таблицу № 1).

1. Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для учащихся-спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ-2 в установленные сроки (сентябрь, октябрь, апрель, май).

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карточку спортсмена и в протоколы, которые хранятся в учебной части школы. при переводе спортсмена в другую спортивную школу, она служит основанием для включения его в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Инструкция по проведению тестирования.

Все виды упражнений проводятся на стадионе, в спортивной форме и обуви, после разминки, как минимум 10-20 минут.

1. Бег 30 м с высокого старта по первому движению выполняется по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, разрешается только одна попытка.
2. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью, учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды, разрешается одна попытка.

3. Непрерывный бег 5 минут, по команде «марш» включается секундомер, учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение данного времени.
4. Прыжок в длину, тройным и десятикратным выполняются толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Прыжок вверх с/м выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола (дорожки). Измерение высоты прыжка проводится рулеткой или сантиметровой лентой по методике «Абалакова».
6. Подъем туловища за одну минуту выполняется из положения лежа на матах с закрепленными руками за головой. Упражнение считается выполненным, если туловище поднимается до прямого угла, ноги при этом разрешается сгибать в коленных суставах до 80-90 град.
7. Сгибание рук в упоре лежа выполняется: девочками – в упоре на гимнастической скамейке; мальчиками – от пола; во время выполнения упражнения необходимо касаться грудью девочкам – скамейки; мальчикам – пола, туловище при этом должно быть прямое. Руки при отжимании необходимо выпрямлять полностью (в локтевых суставах).
8. Бросок набивного мяча (2кг) выполняется сидя двумя руками из-за головы.
9. Приседание на одной ноге выполняется у главной стены (без опоры) сгибание ноги в коленном суставе должно быть не менее 90 град. и выпрямление опорной ноги должно быть полное, касание неопорной ноги пола не разрешается.
10. Приседание со штангой
 - а) для УТГ 3-4 специализации «прыжки» выполняется с весом штанги равной 50% собственной массы спортсмена в количестве 5 раз на время. Разрешается под пятки подкладывать брусок 3-6 см. Сгибание и выпрямление ног необходимо выполнять полностью (касание бедра голени при приседании).
 - б) для специализации «метание» - условия те же, но при этом вес штанги согласно контрольных нормативов, выполняется без учета времени.
11. Жим штанги лежа выполняется с весами согласно нормативным требованиям по таблице. Условия выполнения – лежа на скамейке с полужесткой основой, от груди с полным выпрямлением и сгибанием рук в локтевых суставах. Выполняется только со страховкой тренера и двух спортсменов.
12. Бег на 60 м, 300 м, 600 м, кроссовый бег – условия проведения согласно правил соревнований по легкой атлетике.
13. Бросок ядра через голову назад выполняется из положения стоя по направлению к месту броска на бруске сектора для метаний или линий. После броска ядра разрешается заступить за брусок или

линию.

14. Бросок ядра снизу вперед – условия те же, но лицом к сектору для метания. Вес снаряда (ядра) указан в нормативных требованиях (таблицах) в зависимости от пола, возраста и специализации.
15. Скачки 30 метров выполняются на одной ноге из исходного положения с места с двух ног. Подсчитывается количество скачков и засекается время по первому движению. Затем все это суммируется.
16. Прыжки в длину с 10 беговых шагов выполняется согласно правил соревнований по прыжкам в длину с разбега.

2. Оценка результатов тестирования

В таблице № 1 дан перечень видов легкой атлетики (по группам) с указанием комплекса единых – (++) и дополнительных – (+) управлений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов, в зависимости от специализации. В качестве дополнительных упражнений могут быть использованы любые из числа приведенных в программе (см. таблицу № 1).

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей для всех групп видов легкой атлетики составляет 24 балла за 8 видов (упражнений).

В беге на длинные дистанции, метаниях и спортивной ходьбе 22 балла.