

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным.

Цель контроля – обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется врачебным контролем в физическом воспитании.

Основная цель врачебного контроля в физическом воспитании — содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Цель спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию процесса обучения.

В соответствии с этими задачами врачебного контроля являются:

- наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, обучающихся по Программе;
- наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе обучения (перетренированности, переутомления и др.);
- надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий,
- предупреждение спортивных травм, также их лечение.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся легкой атлетикой, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировочных занятий; уровень и динамика спортивных результатов; участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований на этапах спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений.

Для определения уровня освоения «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, выполнение которых дает оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки обучающихся по предпрофессиональной программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Бег на короткие дистанции			
Скоростные качества	Челночный бег 3 х 10м	не более 9,5 с	не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течении 30 с	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков
Бег на средние и длинные дистанции			
Скоростные качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течении 30 с	не менее 30 прыжков	не менее 30 прыжков
Выносливость	Челночный бег 3 х 10м	не более 9,9 с	не более 10,0 с
Прыжки			
Скоростные качества	Челночный бег 3 х 10м	не более 9,5 с	не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течении	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков

	30 с		
Метания			
Скоростные качества	Челночный бег 3 х 10м	не более 9,7 с	не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течении 30 с	не менее 28 прыжков	не менее 35 прыжков
Многоборья			
Скоростные качества	Челночный бег 3 х 10м	не более 9,7 с	не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течении 30 с	не менее 28 прыжков	не менее 35 прыжков

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Бег на короткие дистанции			
Скоростные качества	Бег 60м	не более 9,3 с	не более 10,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 180 см
	Бег 150м с высокого старта	не более 25,5 с	не более 27,8 с
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд		
Бег на средние и длинные дистанции			
Скоростные качества	Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 160 см
	Бег 60м	не более 9,5 с	не более 10,6 с
Выносливость	Бег 500м	не более 1мин 44 с	не более 2мин 01 с
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд		
Прыжки			
Скоростные	Бег 60м	не более 9,3 с	не более 10,5 с

качества			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 180 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5м 40 см	не менее 5м 10 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд		
Метания			
Скоростные качества	Бег 60м	не более 9,6 с	не более 10,6 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 170 см
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 10м 00 см	не менее 8м 00 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд		
Многоборья			
Скоростные качества	Бег 60м	не более 9,5 с	не более 10,5 с
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок с места	не менее 5м 30 см	не менее 5м 00 см
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 9м 00 см	не менее 7м 00 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд		