

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3
ГОРОДСКОГО ОКРУГА - Г.ВОЛЖСКИЙ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ ДО ДЮСШ №3)

Методическая разработка

Методика проведения контрольно-переводных экзаменов по ОФП для ДЮСШ по теннису.

Разработал: тренер – преподаватель
Ларин Алексей Валентинович
(вид спорта - теннис)

Волжский
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
I.ОСНОВНЫЕ принципы проведения тестирования по ОФП.....	4
1. Доступность	
2. Информативность	
3. Обработка информации	
II.Методика тестирования.....	5
1. Описание тестовых упражнений	
2 .Оценочные таблицы	
3 .Нормативы	
III.Вывод.....	9
Список используемой литературы.....	10

Введение

На сегодняшний день существует большое количество методов и методик оценки качеств физической подготовки. Этот вопрос давно стоит на повестке дня с момента зарождения системы спортивной подготовки и актуальность этой темы присуща по сегодняшний день. Вопросов, связанных с этой темой существует множество, например какие физические качества важны для того или иного вида спорта, в какие периоды они наилучшим образом развиваются, по каким параметрам их оценивать, сколько времени необходимо для их развития и до какого предела они могут развиваться.

Существуют достаточно точные методы регистрации физических параметров с применением высокоточной экспериментальной аппаратуры и методов биохимического контроля, однако в условиях материально-технической базы большинства спортивных школ страны, эти методики не доступны, поэтому необходимы системы косвенного определения уровня развития необходимых физических качеств для того или иного вида спорта. Наиболее распространенная методика на сегодняшний день изложена в программе тенниса для спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва. Этой методикой пользуются уже очень давно и она много лет пользовалась популярностью и уважением. Однако время не стоит на месте и в нашем пользовании появились доступные устройства для обработки информации, к тому же она не позволяла определить момент перехода организма в следующие возрастные категории развития.

Так возникла необходимость найти более совершенную методику основываясь на опыте прошлых поколений тренеров.

I. **ОСНОВНЫЕ** принципы проведения тестирования по ОФП

А. Доступность. Что подразумевается под этим термином? Прежде всего это средства регистрации параметров которые может обеспечить себе любая спортивная организация и даже тренеры и родители с любым уровнем финансовых доходов. Вторым критерием этого понятия является место проведения тестирования. Так ,к примеру в зимний период времени не всегда есть возможность провести тест на выносливость методом пробегания 300 или 500 метровой дистанции, а для достоверности этого параметра необходимы стандартные условия проведения испытания.

Б. Информативность. Идеальным при проведении оценки физических параметров учащихся является получение максимального количества и качества информации об их уровне. В связи с этим есть необходимость ее получения при минимальном количестве времени и затраченных усилиях ,как со стороны испытуемого так и со стороны регистрирующего.

В. Обработка полученной информации. С появление персональных компьютеров этот вопрос вышел на новый уровень. Теперь при создании соответствующей программы необходимо только внести данные испытаний и получить наглядную картину уровня подготовки, как в результатах, баллах, так и в графическом выражении.

Методика тестирования.

Перечень

Упражнений контрольно- переводных экзаменов по ОФП.

1. Оббегание 10 фишек расставленных на расстоянии 1,5м
2. прыжок в длину с места
3. бег 8м из положения сидя спиной к линии финиша
4. метание мяча в мишень с расстояния 6м
5. бросок мяча двумя руками из-за головы вперед весом 1 кг
6. челночный бег 15раз по 8м

Правила выполнения контрольных нормативов.

1 упражнение: Фишки оббегаются с любой стороны. В случае касания фишки участника останавливают и дают вторую попытку. Если участник во второй попытке касается фишки, упражнение не засчитывается и участник за него получает 0 баллов.

2 упражнение: на выполнение упражнения дается 3 попытки, лучший результат заносится в протокол. Измерение производится от линии отталкивания до ближайшей к этой линии точки касания любой частью тела.

3 упражнение: на выполнение упражнения дается две попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Старт осуществляется из положения сидя обхватив колени руками, лбом касаясь коленей.

4 упражнение: бросок выполняется одной рукой из-за головы. В протокол вносится количество попаданий из 10 попыток

5 упражнение: на выполнение упражнения дается 3 попытки, лучший результат заносится в протокол.

6 упражнение: участник на каждом из отрезков касается ракеткой контрольных отметок, последний отрезок перебегает линию финиша.

После выполнения последнего упражнения участник сдает личную карточку судье регистрирующему результаты. После завершения соревнований возрастной группы результаты вывешиваются на доску объявлений.

оценочная таблица ОФП

ОЧКИ	10x1,5(м)	челнок15x8м	длина с\м(см)	спринт 8м	наб.мяч	мишень
1	30	60	100	3,64	200	1
2	29,64	59,3	103	3,6	230	
3	29,28	58,6	106	3,56	260	
4	28,92	57,9	109	3,52	290	
5	28,56	57,2	112	3,48	320	2
6	28,2	56,5	115	3,44	350	
7	27,84	55,8	118	3,4	380	
8	27,48	55,1	121	3,36	410	
9	27,12	54,4	124	3,32	440	
10	26,76	53,7	127	3,28	470	3
11	26,4	53	130	3,24	500	
12	26,04	52,3	133	3,2	530	
13	25,68	51,2	136	3,16	560	
14	25,32	50,9	139	3,12	590	
15	24,96	50,2	142	3,08	620	4
16	24,6	49,5	144	3,04	650	
17	24,24	48,8	147	3	680	
18	23,88	48,1	150	2,95	710	
19	23,52	47,4	153	2,92	740	
20	23,16	46,7	156	2,88	770	5
21	22,8	46	159	2,84	800	
22	22,44	45,3	162	2,8	830	
23	22,08	44,6	165	2,76	860	
24	21,72	43,9	168	2,72	890	
25	21,36	43,2	171	2,68	920	
26	21	42,5	174	2,64	950	
27	20,64	41,8	177	2,6	980	
28	20,28	41,1	180	2,56	1010	
29	19,92	40,4	183	2,52	1030	
30	19,56	39,7	186	2,48	1060	
31	19,2	39	189	2,44	1090	
32	18,84	38,3	192	2,4	1120	
33	18,48	37,6	195	2,36	1150	
34	18,12	36,9	198	2,32	1180	
35	17,76	36,2	201	2,28	1210	
36	17,4	35,5	204	2,24	1240	
37	17,04	34,8	207	2,2	1270	
38	16,68	34,1	210	2,16	1300	
39	16,32	33,4	213	2,12	1330	
40	15,96	32,7	216	2,08	1360	
41	15,6	32	219	2,04	1390	
42	15,24	31,3	222	1,96	1420	
43	14,88	30,6	225	1,92	1450	
44	14,52	29,9	228	1,88	1480	
45	14,16	29,2	231	1,84	1510	
46	13,8	28,5	234	1,8	1540	
47	13,44	27,8	237	1,76	1570	
48	13,08	27,1	240	1,72	1600	
49	12,72	26,4	243	1,68	1630	
50	12,36	25,7	246	1,64	1660	

мальчики					
оценка	8 лет и моложе	10 лет и моложе	12 лет и моложе	14 лет и моложе	16 лет и мол
3	40	80	100	130	140
4	60	90	115	140	160
5	80	100	130	160	180
девушки					
3	40	80	100	120	130
4	60	90	115	130	140
5	80	100	130	150	160

Вывод

Опыт применения программы в течении 6 лет позволил оценить ее эффективность. Учащиеся, которые показывали высокие результаты в рамках этой системы отличались и высокими результатами в игре. По скачкам роста отдельных параметров можно хорошо определялись акценты в развитии того или иного качества, что позволяло корректировать систему подготовки. Высокая скорость обработки результатов быстро позволяла получить информацию как тренерам так и родителям.

Список используемой литературы

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил. Годик М. А.
2. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1988.—
192с, ил
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
4. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст)/ под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. –М.: Советский спорт, 2009. – 137 с.