Педагогически контроль в ДЮСШ

Программирование процесса многолетней подготовки волейболистов дает необходимый эффект только при наличии системы контроля за ходом подготовки. Большая роль отводится педагогическому контролю, задача ко­торого состоит в осуществлении индивидуализации тренировочного про­цесса с учетом пола, возраста, степени физического развития занимающихся и уровня их физической подготовленности, в определении эффективности применяемых средств и методов по видам подготовки, коррекции трениро­вочных планов.

В программе для детско-юношеских спортивных школ определены требования по физической подготовке, при приеме в учебные группы, при выпуске из них и по окончании каждого года занятий (переводные). Ре­зультаты контрольных испытаний по физической подготовке и сопостав­лении их с нормами позволяет тренеру выявить динамику роста спортив­ных результатов и прогнозировать достижения спортсмена.

**Тесты:**

По общефизической подготовке: бег 100 м, 1000 м, подтягивание, прыжок в длину с места.

Специальные тесты:

1. Челночный бег 36 м: 6x6 м.

2.    Бег 30 м с высокого старта. Методика общепринятая.

Бег "Елочка" 92 м. На боковых линиях волейбольной площадки че­рез 3 метра от лицевой линии устанавливают набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от се­редины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути.

4. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног.

Прыжок с места. На поясе (сзади) у спортсмена закрепляется верти­кально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова). На ней отмеча­ется точка отсчета при положении испытуемого стоя на всей ступне (а). Спортсмен совершает прыжок вверх толчком двух ног с активным взмахом рук. После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте (б). Величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. делает­ся три попытки, учитывается лучший результат.

Прыжок с разбега (экран прыгучести). Прибор служит для измерения высоты прыжка вверх толчком двумя ногами с разбега (или с места). Уст­ройство должно давать возможность измерять длину тела стоя на носках с вытянутой вверх рукой (а) и высшую точку касания во время прыжка вверх. Разница в показателях (б) и (а) характеризует величину прыжка.

5. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

-    Метание сидя. Из исходного положения сидя, при этом плечи нахо­дятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выпол­няет бросок мяча из-за головы двумя руками.

-    Метание стоя. Испытуемый из исходного положения одна нога впе­реди стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Следует замах мяча назад за голову и бросок вперед.

-    Метание в прыжке. Исходное положение: стоя у линии, ноги вместе, мяч внизу перед собой. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок мяча в прыжке.