ВФЛА

КРИТЕРИИ ОТБОРА

ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ОБЩИЕ ДАННЫЕ

Дата проведения мониторинга: _____/_____/ 202___ г.

Место проведения: _____

ДАННЫЕ СКАУТА

ФИО скаута: _____

Контактный телефон: _____

Адрес электронной почты: _____

ДАННЫЕ РЕБЕНКА

ФИО ребенка: _____

Возраст ребенка: _____ (полных лет)

Дата рождения ребенка: ____/_____/_____ г.р.

КОНТАКТНЫН ДАННЫЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

ФИО: _____

Степень родства: _____

Контактный телефон: _____

УРОВЕНЬ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



Мальчики, юноши 7-15 лет

№ п/п	Упражнения	Возрастная группа (лет)							Уровень оценки
		7-8	9-10	11	12	13	14	15	
1.	Бег 30 м, сек	5,7 6,2 6,7 7,2 7,7	5,6 5,7 6,2 6,7 7,2	5,3 5,4 5,9 6,4 6,9	5,0 5,1 5,6 6,1 6,6	4,7 4,8 5,3 5,8 6,3	4,4 4,5 5,3 5,8 6,3	4,2 4,3 5,0 5,3 5,8	5 4 3 2 1
2.	Прыжок в длину с места, см.	166 151 141 140 139	181 166 151 141 140	196 181 166 151 150	211 196 181 166 165	226 211 196 181 180	236 221 206 191 190	251 236 221 206 205	5 4 3 2 1
3.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	3 2 2 1 1	4 3 2 1 1	4 3 3 2 1	5 4 3 2 1	6 5 3 2 1	8 6 4 3 1	10 7 5 3 2	5 4 3 2 1
4.	Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя, см.	400 350 300 270 250	600 550 500 400 350	800 700 650 600 550	1000 900 850 800 700	1200 1100 1050 1000 900	1400 1300 1250 1200 1100	1600 1500 1450 1400 1300	5 4 3 2 1
5.	Челночный бег 3х10 м, сек.	8,0 8,5 9,0 9,3 10,0	7,7 7,8 8,4 9,0 9,6	7,5 7,6 8,1 8,6 9,3	7,3 7,4 7,9 8,4 8,9	7,0 7,1 7,6 8,1 8,6	6,8 6,9 7,4 7,9 8,6	6,6 6,7 7,2 7,7 8,1	5 4 3 2 1
6.	Непрерывный бег, м.	500	600	600	800	800	1000	1500	зачёт
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА									

** Рекомендовано для зачисления в спортивную школу ребенка, набравшего не менее 17 баллов и сдавшего зачет по непрерывному бегу.*

УРОВЕНЬ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



Девочки, девушки 7-15 лет

№ п/п	Упражнения	Возрастная группа (лет)							Уровень оценки
		7-8	9-10	11	12	13	14	15	
1.	Бег 30 м, сек	5,9 6,4 6,9 7,4 7,9	5,8 5,9 6,4 6,9 7,4	5,6 5,7 6,2 6,7 7,2	5,4 5,6 5,9 6,4 6,9	5,2 5,3 5,6 6,2 6,6	4,9 5,0 5,4 5,9 6,4	4,7 5,0 5,1 5,6 6,1	5 4 3 2 1
2.	Прыжок в длину с места, см.	150 140 130 125 120	160 150 140 130 125	170 160 150 140 130	180 170 160 150 140	190 180 170 160 150	200 190 180 170 165	205 195 185 175 170	5 4 3 2 1
3.	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	9 7 5 4 2	11 8 5 2 1	13 10 9 8 7	15 13 11 9 8	18 15 13 11 10	21 17 15 13 12	24 19 17 16 15	5 4 3 2 1
4.	Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя, см.	350 300 250 200 150	400 350 300 250 200	450 400 350 300 250	500 450 400 350 300	600 500 450 400 350	700 600 550 500 450	800 700 650 600 550	5 4 3 2 1
5.	Челночный бег 3х10 м, сек.	9,3 9,4 9,5 10,0 10,4	9,0 9,2 9,4 9,5 10,0	8,9 9,0 9,2 9,3 9,5	8,5 8,7 8,8 9,0 9,3	8,4 8,6 8,7 8,9 9,0	8,3 8,5 8,6 8,7 8,9	7,9 8,3 8,5 8,6 8,8	5 4 3 2 1
6.	Непрерывный бег, м.	400	400	400	500	600	800	800	зачёт
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА									

** Рекомендовано для зачисления в спортивную школу ребенка, набравшего не менее 17 баллов и сдавшего зачет по непрерывному бегу.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЁНКА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

№ п/п	Критерии	Уровень оценки		
		1	2	3
1.	**Эмоциональная устойчивость**	Ребенок умеет действовать в условиях неопределённости, быстро принимает решения и сохраняет концентрацию	Ребенок умет действовать в условиях неопределённости, частично сохраняет концентрацию	Ребенок не умеет действовать в условиях неопределённости и не сохраняет концентрацию
2.	**Внутренняя мотивацию**	Ребёнок осознаёт цель, появляется интерес к самому процессу подготовки к соревнованиям. Показывает желание совершенствоваться, а не просто побеждать	Ребёнок не осознаёт цель, но при этом желает побеждать	Ребёнок осознаёт цель, появляется интерес к самому процессу, но при этом не желает совершенствоваться

* *Рекомендовано для зачисления в спортивную школу ребенка, набравшего не менее 4 баллов.*

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Сангвиники – дети с таким типом темперамента лидеры по натуре считаются лучшими спортсменами они не склонны поддаваться страху, им нравится экстрим, им подойдет спорт, где они смогут проявить все эти качества, показать собственное превосходство.

Рекомендованы занятия легкой атлетикой.

Холерики – дети эмоциональные, но они способны разделить с кем-то победу, поэтому детям с этим темпераментом лучше найти себя в командном спорте.

Рекомендованы занятия легкой атлетикой.

Флегматики – дети склонны добиваться хороших результатов во всем, в том числе и в спорте, потому что их природные качества – это упорство и спокойствие.

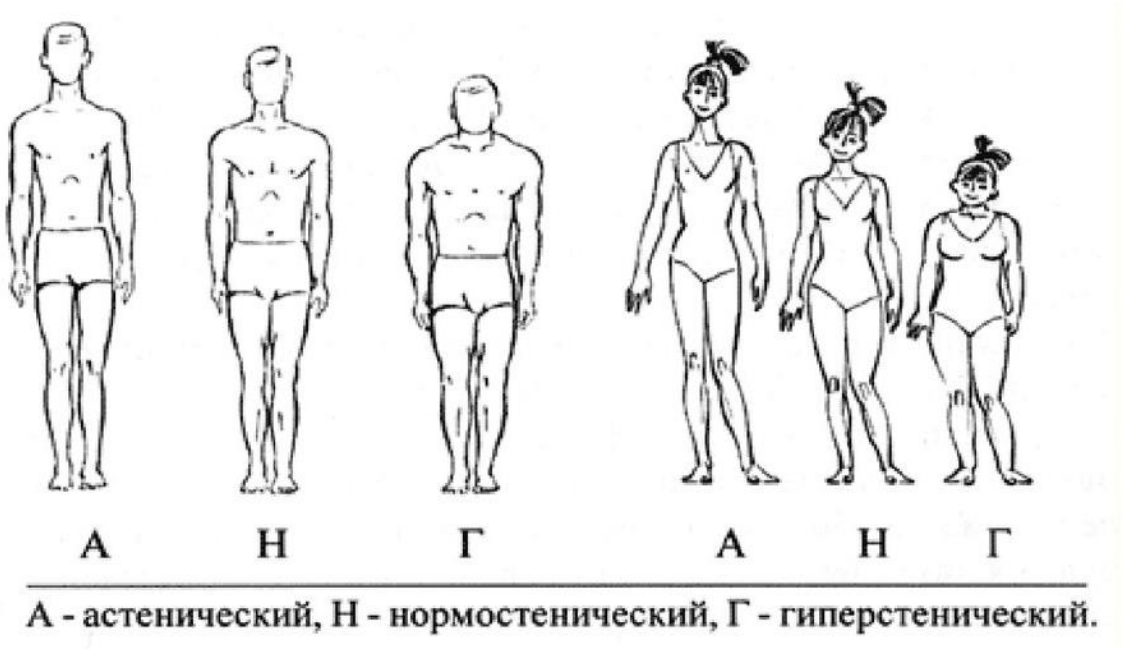
Рекомендованы занятия легкой атлетикой.

Меланхолики - самый неподходящий тип темперамента для спортсменов, так как это единственный из типов, который характеризуется слабостью нервной системы. Меланхолики болезненно реагируют на любые внезапные изменения обстановки, чувствуют неуверенность в общении с незнакомыми людьми. Преобладание процессов торможения способствует тому, что повышение эмоциональной напряженности влечет за собой ухудшение эффективности деятельности.

Не рекомендованы занятия легкой атлетикой.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ



Астенический тип телосложения – высокий рост, относительно узкие плечи и таз, уплощенная, вытянутая и суженная книзу грудная клетка, тонкие кости, часто сутулая спина с выступающими лопатками, впалый или прямой живот. Мускулатура развита слабо, тонус ее вялый, жироотложение незначительное, хорошо видны ребра, кости плечевого пояса, ноги в области бедер не смыкаются. Среди дошкольников и детей младшего школьного возраста доля астеников составляет около 65%, среди юношей и подростков – около 50%.

Рекомендованы занятия легкой атлетикой – бег, прыжки.

Нормостенический тип телосложения - средний рост, относительно узкое телосложение, грудная клетка цилиндрической формы, иногда немного уплощена, прямая спина, лопатки могут выступать, живот прямой. Умеренные жироотложение развитие мускулатуры, тонус мышц может быть достаточно высоким даже при небольшой мышечной массе. Объем легких относительно большой. Мышечная сила малая. Выносливость очень высокая.

Рекомендованы занятия легкой атлетикой – бег, прыжки.

Гиперстенический тип телосложения – рост относительно веса ниже среднего, преобладание поперечных размеров тела над продольными. голова округлой формы, шея толстая и короткая, ребра расположены почти горизонтально, эпигастральный угол тупой, относительно длинное туловище и короткие конечности. Количество жировой клетчатки выше среднего.

Рекомендованы занятия легкой атлетикой – метание, толкание ядра.