

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА						
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более	
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более	
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее	
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее	
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее	
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее	
			Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
				8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
				9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
				10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более	
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более	
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более	
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более	
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее	
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее	
			Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
				10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
			Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
				8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
				9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
				10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более
		Подтягивание на	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее	

5	Сила	высокой перекладине из вися, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из вися лёжа, раз(дев.)	8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки

за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных

ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.