

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ревдская средняя общеобразовательная школа им. В.С. Воронина»**

**Контрольно-измерительные материалы
по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 класс**

10 класс

Тестовый контроль теоретической подготовленности отеме «Основы знаний физической культуре»

Кодификатор

(планируемые результаты освоения основных образовательных программ)

№ задания	Раздел программы	Проверяемые планируемые результаты	Уровень сложности
1.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Гимнастика.	Определять базовые понятия и термины.	Б
2.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Гимнастика	Определять базовые понятия и термины	Б
3.	Знания физической культуры. Социокультурные основы	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б
4.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Гимнастика.	Определять базовые понятия и термины	Б
5.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Знание техники передвижения на лыжах.	Б
6.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Знание техники передвижения на лыжах.	Б
7.	Знания физической культуры. Социокультурные основы	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б
8.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	Знание техники передвижения на лыжах.	Б
9.	Знания физической культуры. Социокультурные основы	Определять базовые понятия и термины	Б
10.	Знания физической	Характеризовать олимпийское	Б

	культуре. Социокультурные осно вы.	движение	
11.	Знанияофизическойку льтуре. Социокультурныеосно вы..	Характеризоватьвеликих спортсменов, принесшихславороссийскому порту	Б
12.	Способыдвигательной деятельности. Физическоеосверше нствование.Легкая глетика.	Классифицироватьфизические упражнения по ихфункциональнойнаправленн ости	Б
13.	Способыдвигательной деятельности.Физи ческоесовершенство вание. Спортивныеигры.	Знаниеправилигрывволейбол	Б
14.	Способыдвигательной деятельности. Физическоеосверше нствование.Спорти вныеигры.	Знаниеправилигрывволейбол	Б
15.	Способыдвигательной деятельности. Физическоеосверше нствование.Спорти вныеигры.	Знаниеправилигрывволейбол	Б
16.	Способыдвигательной деятельности.Физи ческоесовершенство вание. Спортивныеигры	Знаниеправилигрывволейбол	Б
17.	Способыдвигательной деятельности. Физическоеосверше нствование.Спорти вныеигры	Знаниеправилигрывбаскетбол	Б
18.	Знанияофизическойку льтуре. Социокультурныеосно вы	Характеризоватьолимпийское движение	Б
19.	Способыдвигательной деятельности.Физи ческоесовершенство вание. Спортивныеигры.	Знаниеправилигрывбаскетбол	Б
20.	Способыдвигательной деятельности. Физическоеосверше нствование.Спорти вныеигры.	Знаниеправилигрывбаскетбол	Б

Шкала перевода баллов в оценки

%выполнения работы	Количество баллов	Цифроваяотметка	Уровневаяшкала
100-86	20-17	5	повышенный
85-70	16-14	4	
69-40	13-8	3	базовый
39-0	7-0	2	недостаточный

Для детей с ОВ 33% выполненной работы считать базовым уровнем.

Диагностическая работа (демонстрационный вариант)

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- 1) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
- 2) Способность выполнять движения большой амплитудой за счёт мышечных сокращений.
- 3) Комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- 4) Эластичность мышц связок.

2. Вращательное движение тела последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову называется...

Запишите правильный ответ _____

3. Кто из гимнастов имеет наибольшее количество олимпийских медалей?

- 1) Лариса Латынина
- 2) Николай Андрианов
- 3) Виталий Щербо
- 4) Алексей Немов

4. Дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя опорой на ноги и руки называется...

- 1) Наклон
- 2) Стойка
- 3) Упор
- 4) Мост

5. Укажите несуществующий вид техники лыжных ходов.

- 1) Попеременный двухшажный ход
2) Попеременный четырёхшажный ход
3) Одновременный двухшажный ход
4) Попеременный бесшажный ход

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов.

Запишите правильный ответ _____

7. Российские лыжники регулярно выступали на международных соревнованиях и добивались огромных успехов. Наибольших успехов среди женщин добивались нижеперечисленные лыжницы. Укажите вариант ответа, в котором указананелыжница.

- 1) Елена Вяльбе
2) Любовь Егорова
3) Лариса Лазутина
4) Альбина Ахатова
5) Галина Кулакова

8. Укажите несуществующий вид торможения во время спуска с горы на лыжах:

- 1) «Плугом»
2) «Упором»
3) «Крабом»
4) «Полуплугом»

9. Лёгкую атлетику принято считать...

Запишите правильный ответ _____

10. Назовите вид метания которого не существует в Олимпийской программе лёгкой атлетике?

- 1) Метание копья
2) Метание молота
3) Метание диска
4) Метание гранаты
5) Толкание ядра

11. Олимпийская чемпионка по прыжкам ввысоту шестом, многократная чемпионка мира и Европы.

- 1) Светлана Феофанова
2) Елена Исенбаева
3) Баба-яга костяная нога
4) Станислава Комарова
5) Светлана Журова

12. Какие дистанции в лёгкой атлетике, относятся к средним?

- 1) 400 м, 800 м, 1500 м
2) 800 м, 1500 м
3) 100 м, 200 м, 400 м
4) 800 м, 1500 м, 1000 м

13. Размер волейбольной площадки?

Запишите вариант ответа _____

14. Досколько очков в волейболе ведётся игра в 1, 2, 3, 4 партиях?

- 1) до 15 очков
2) до 20 очков
3) до 25 очков
4) до 23 очков

15. В какую сторону выполняется переход в волейболе?

- 1) Против часовой стрелки
2) Не имеет значения
3) По часовой стрелке
4) По диагонали

16. Скакого места в лицевой линии разрешается выполнять подачу в волейболе?

- 1) Только посередины
2) Только слева от угла
3) Только справа от угла
4) С любой точки

17. Сколько очков в баскетболе начисляется при точном штрафном броске?

- 1) 3 очка
2) 1 очко
3) 2 очка
4) 0 очков
5) 4 очка

18. Кто сформировал первые основные правила игры в баскетбол?

Запишите вариант ответа _____

19. Судья в баскетболе выполняет вращение согнутых рук жатыми кулаками перед собой. Что означает этот жест?

- 1) Замена
2) Блокировка
3) Задержка
4) Пробежка
5) Задержка мяча

20. Выберите несуществующий вид персонального замечания («фола») в баскетболе.

- 1) Технический
2) Дисквалифицирующий
3) Неспортивный
4) Хулиганский
5) Обоюдный

**Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет.
(практическая часть)**

№	Виды испытания	Кл асс	девушки			юноши		
			оценка			оценка		
			5	4	3	5	4	3
Координационные способности								
1	Челночный бег 4х9м(сек)	10	10.3	10.8	11.8	9.6	10.4	11.0
		11	10.3	10.8	11.8	9.6	10.1	10.5
2	Челночный бег 3х10м(сек)	10	8.6	9.6	9.7	7.6	8.1	8.2
		11	8.6	9.5	9.6	7.4	8.0	8.1
3	Прыжки через скакалку, (количество раз за 1 мин.)	10	140	120	100	130	110	100
		11	140	130	110	140	120	110
Силовые способности								
1	Метание гранаты	10	22	18	14	32	28	26
		11	23	19	17	36	32	28
2	Подтягивание из виса Подтягивание из виса лёжа (девочки)	10	16	9	6	10	8	4
		11	15	10	6	11	9	5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	15	9	6	40	35	30
		11	15	9	6	40	35	30
Скоростно-силовые способности								
1	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (раз)	10	46	38	25	49	43	35
		11	42	35	22	50	45	40
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	10	180	160	159	210	180	175
		11	190	160	159	220	190	185
Гибкость								
1	Наклон вперёд из положения стоя спрямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	10	15	8	7	13	6	5
		11	15	8	7	13	6	5

2	Наклон вперёд из положения сидя на полуспрямыми ногами(см.)	10	23	19	8	15	11	6
		11	20	18	8	16	12	7
Быстрота								
1	Бег 30м.(сек.)	10	5.2	6.0	6.1	4.7	5.1	5.2
		11	5.2	6.0	6.1	4.6	5.0	5.1
2	Бег 60м.(сек.)	10	9.4	10.2	10.6	8.1	8.6	8.9
		11	9.3	10.1	10.5	8.0	8.5	8.8
3	Бег 100м.(сек.)	10	17.0	17.5	18.0	13.5	14.0	14.3
		11	16.0	17.0	17.5	13.1	13.5	14.3
Выносливость								
1	Бег 2000м.(мин.,сек.)	10	10.30	11.30	12.30	—	—	—
		11	10.00	11.40	12.00	—	—	—
2	Бег 3000м.(мин.,сек.)	10	—	—	—	13.50	14.50	15.50
		11	—	—	—	13.00	14.00	15.00
3	6-минутный бег(м.)	10	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже
		11	1300	1050- 1200	900	1500	1300- 1400	1100
4	Бег на лыжах 3км.(м ин.)	10	18.30	19.30	21.00	14.40	15.10	16.00
		11	18.00	19.00	20.00	14.30	15.00	15.50
5	Бег на лыжах 5км.(м ин.)	10	Безуче тавре мени	Безуч ета вре мени	Безуч ета вре мени	26.00	27.00	29.00
		11	Безуче тавре мени	Безуч ета вре мени	Безуч ета вре мени	25.00	26.00	28.00

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30м, 60м, 100м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 110м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 110м на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья

подаёт две команды «Настарт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м, 60 м, 100 м, сточностью 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 обуви с поверхностью. 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 двумя ногами 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 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. 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 участники сообщают, сколько еще времени им нужно бежать.

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

5. Бег 2000 м, 3000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. В время преодоления дистанции допускается переход на шаг. Прекращение выполнения упражнения участником обязан предупредить судью.
Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия 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 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 махом 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.

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

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

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: в 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.

8. Наклон туловища вперёд из положения сидя ног врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50х150 см) с порамидляно расположенных на расстоянии 20 см от метки 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.

**Тестовый контроль теоретической подготовленности
отеме «Основы знаний физической культуре»**

Кодификатор

(планируемые результаты освоения основных образовательных программ)

№ за даний	Раздел программы	Проверяемые планируемые резул ьтаты	Уровень ложности
1.	Знания физической ку льтуре. Социокультурные осно вы	Характеризовать олимпийское движение	Б
2.	Знания физической ку льтуре. Социокультурные осно вы.	Характеризовать олимпийское движение	Б
3.	Знания физической ку льтуре. Социокультурные осно вы	Характеризовать олимпийское движение	Б
4.	Способы двигательной деятельности. Физи ческое совершенство вание. Легкая атлетика.	Знание правил легкой атлетике	П
5.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершен ствование. Гимнастика.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленн ости	Б
6.	Знания физической ку льтуре. Социокультурные осно вы	Характеризовать великих спортсменов, принесш их славу российскому спорту	П
7.	Знания физической ку льтуре. Психолого- педагогические основы	Характеризовать индивидуаль ные особенности физического и психического развития	Б
8.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершен ствование. Гимнастика.	.Определять базовые понятия и те рмины физической культуры	Б
9.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершен ствование. Гимнастика.	Определять базовые понятия и те рмины физической культуры	Б
10.	Способы двигательной деятельности. Физическое	Знание техники передвижения на лыжах.	Б

	совершенствование. Лыжная подготовка.		
11.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	Знание техники передвижения на лыжах.	Б
12.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	Знание техники передвижения на лыжах.	Б
13.	Знания физической культуре. Социокультурные основы	Характеризовать олимпийское движение	Б
14.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Спортивные игры.	Знание правил игры в волейбол	Б
15.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Спортивные игры.	Знание правил игры в волейбол	П
16.	Знания физической культуре. Социокультурные основы	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	П
17.	Знания физической культуре. Социокультурные основы	Характеризовать олимпийское движение	П
18.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Спортивные игры.	Знание правил игры в баскетбол	П
19.	Знания физической культуре. Социокультурные основы	Определять базовые понятия и термины физической культуры	Б
20.	Способы двигательной деятельности. Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Б

Шкала перевода баллов в оценки

% выполнения работы	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
100-86	26-22	5	повышенный
85-70	21-18	4	
69-40	17-10	3	базовый
39-0	9-0	2	недостаточный

Для детей с ОВ 330% выполненной работы считать базовым уровнем.

Диагностическая работа (демонстрационный вариант)

1. Основатель современного олимпийского движения.

- 1) А.Д.Бутовский
- 2) П.Ф.Лесгафт
- 3) ПьердеКубертен
- 4) ЖакРогге

2. Кто сформировал первые основные правила игры в баскетбол?

Запишите вариант ответа _____

3. Назовите вид метания которого не существует в Олимпийской программе легкой атлетике?

- 1) Метание копья
- 2) Метание молота
- 3) Метание диска
- 4) Метание гранаты
- 5) Толкание ядра

4. Белый поднятый вверх флажок, в соревнованиях по прыжкам в длину сигнализирует о том что.....

- 1) Попытка выполнена неправильно
- 2) Попытка выполнена с незначительной ошибкой и решение выносится после видеопросмотра
- 3) Спортсмен дисквалифицируется
- 4) Попытка выполнения правильно и результат засчитывается
- 5) На спортсмена накладывается штраф

5. Гимнастика включает в себя множество упражнений, танцевальных движений и каждая дисциплина имеет свои особенности. К какой дисциплине относятся разновысокие брусья, бревно, конь?

- 1) Мужская спортивная гимнастика
2) Художественная гимнастика
3) Спортивная акробатика
4) Женская спортивная гимнастика

6. Кто из перечисленных спортсменов не является Олимпийским чемпионом по гимнастике?

- 1) Лариса Латынина
2) Евгений Плющенко
3) Светлана Хоркина
4) Алексей Немов

7. К объективным показателям состояния организма при занятиях физическими упражнениями относятся (несколько показателей)

- 1) Рост и вес
2) Настроение
3) ЧСС
4) Частота и глубина дыхания
5) Результаты контрольных тестов
6) Чувство утомления и усталости

8. Спрыгивание из занимающегося снаряда на пол различными способами из виса, упоров, статических положений и др. обозначается как.....

- 1) Спад
2) Спрыгивание
3) Соскок
4) Схождение со снаряда

9. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется.....

- 1) Баланс
2) Равновесие
3) Курбет
4) Стойка

10. Укажите несуществующий вид техники лыжных ходов.

- 1) Попеременный двухшажный ход
2) Одновременный бесшажный ход
3) Одновременный двухшажный ход
4) Попеременный бесшажный ход

11. Вид техники лыжного хода в биатлоне.

Запишите правильный ответ _____

12. Подъём в гору на лыжах выполняются различными способами. Укажите несуществующий способ.

1. Скользящим шагом
2. Ёлочкой
3. Лесенкой
4. Ступающим бегом
5. Скользящим бегом

13. Основоположник игры в волейбол?

- 1) Джеймс Нейсмит
2) Уильям Морган
3) Пьер де Кубертен
4) Хольгер Нильсен

14. Высота сетки у мужчин в волейболе?

Запишите вариант ответа _____

15. Выберите правильный вариант постановки блока в волейболе?

- 1) Выпрыгнуть вверх и поднять руку над собой.
2) Сделать шаг назад от сетки, подпрыгнуть вверх и поднять руку над собой.
3) Выпрыгнуть вверх как можно ближе к сетке, вытянуть руки перед собой и не касаясь её перенести их наполовину соперника.
4) Выпрыгнуть вверх и ударить по мячу.
5) Перейти наполовину соперника и толкнуть нападающего.

16. В каком виде лёгкой атлетики Елена Елесина стала Олимпийской чемпионкой?

1	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (раз)	10	46	38	25	49	43	35
		11	42	35	22	50	45	40
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	10	180	160	159	210	180	175
		11	190	160	159	220	190	185
Гибкость								
1	Наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	10	15	8	7	13	6	5
		11	15	8	7	13	6	5
2	Наклон вперёд из положения сидя на полупрямыми ногами (см.)	10	23	19	8	15	11	6
		11	20	18	8	16	12	7
Быстрота								
1	Бег 30 м. (сек.)	10	5.2	6.0	6.1	4.7	5.1	5.2
		11	5.2	6.0	6.1	4.6	5.0	5.1
2	Бег 60 м. (сек.)	10	9.4	10.2	10.6	8.1	8.6	8.9
		11	9.3	10.1	10.5	8.0	8.5	8.8
3	Бег 100 м. (сек.)	10	17.0	17.5	18.0	13.5	14.0	14.3
		11	16.0	17.0	17.5	13.1	13.5	14.3
Выносливость								
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	10	10.30	11.30	12.30	—	—	—
		11	10.00	11.40	12.00	—	—	—
2	Бег 3000 м. (мин., сек.)	10	—	—	—	13.50	14.50	15.50
		11	—	—	—	13.00	14.00	15.00
3	6-минутный бег (м.)	10	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
		11	1300	1050-1200	900	1500	1300-1400	1100
4	Бег на лыжах 3 км.	10	18.30	19.30	21.00	14.40	15.10	16.00

	(мин.)	11	18.00	19.00	20.00	14.30	15.00	15.50
5	Бегнальжах 5км.(мин)	10	Безучет времени	Безучет времени	Безучет времени	26.00	27.00	29.00
		11	Безучет времени	Безучет времени	Безучет времени	25.00	26.00	28.00

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30м, 60м, 100м с высокогостарта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 110м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 110 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «Настарт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30м, 60м, 100м, сточностью 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 обуви с поверхностью. 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 махом 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 попеременно.

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 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. 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 участники сообщают, сколько еще времени ему нужно бежать.

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

5. Бег 2000 м, 3000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. Прекращение выполнения упражнения участником обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия 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 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 махом 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.

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

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

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: в висе 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.

8. Наклон туловища вперёд из положения сидя ног врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50х150см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20см с разметкой от «-10см» до «+40см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30см. 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 обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат сточностью