Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение(и.п.) - упор лежа на горизонтальной поверхности, туловище и руки - прямые, между туловищем и руками - прямой угол, кисти - на ширине плеч, пальцами вперед.

Тестирование: тестируемый выполняет максимальное количество повторений теста. Сгибание рук выполняется до касания грудью «пола» и выпрямление рук («отжимание») до их полного выпрямления. Тестирующий вслух называет количество правильно выполненных повторений теста. В случае нарушений - счет останавливается и продолжается только при правильном продолжении выполнения теста. Например: «один, два, три, четыре, пять, пять (нарушение!), пять (нарушение!), шесть, шесть (нарушение!), семь...» и т.д.)

Нарушения:

1. неполное сгибание или выпрямление рук;
2. непрямое положение тела;
3. волнообразные движения туловищем и ногами (сгибание ног);
4. неодновременное сгибание или выпрямление рук;
5. остановка более 3-х секунд (тестирование прекращается!);

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Исходное положение: вис на высокой перекладине хватом сверху.

Тестирование: из и.п. сгибая руки, максимальное количество раз подтянуться до положения виса на согнутых руках (подбородок выше грифа перекладины). Счет количества правильных повторений теста ведется так же как в тесте №1.

Распространенные нарушения:

1. в висе на согнутых руках - подбородок ниже уровня грифа перекладины;
2. маховое или рывковое начало подтягивания;
3. неодновременное сгибание или разгибание рук;
4. разведение ног;
5. неполное разгибание рук в положение «вис»;
6. остановка более 3 сек (тестирование прекращается!).

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой.

Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой «в замок», локти вперед, ноги согнуты до угла 90°, стопы зафиксированы с помощью партнёра.

Тестирование: Выполнить максимальное количество подниманий туловища вперед до касания локтями коленей и опускание до и.п.

Распространенные нарушения:

1. неправильное и.п.
2. поднимание туловища без касания коленей локтями;
3. изменение положений рук;
4. опускание туловища не до и.п.

5. остановка более 3 сек (тестирование прекращается!),

Счет количества правильных повторений теста ведется так же как в тесте №1.

Прыжок в длину с места

Исходное положение: стоя на ровной поверхности (полу) у начала разметки длиной 300 см.

Тестирование: прыжок выполняется по команде тестирующего толчком двумя ногами со взмахом руками.

Распространенные нарушения:

1. заступ
2. толчок одной ногой.
3. падение назад

Оценивается дальность выпрыгивания с точностью до сантиметра.

Бег

При невозможности проведения теста (например экзамен с начала до конца проводится в спортзале) аттестационная комиссия может, в качестве альтернативы, заменить его на тест «челночный бег», «12 минутный бег», «приседание», «пистолетик» и т.п.