

Рекомендации к тестовым заданиям по ОФП

Тест Бег на 30 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, выполняется с высокого старта, стартуют по 2-4 человека.

Тест Прыжок в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Тест Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху

Мальчики- и. п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из И. п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и переменная работа руками.

Девочки(подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз) И. п. вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляет одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и. п.

Тест- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Одновременно сгибая руки, коснуться грудью пола, затем, разгибая руки до полного их выпрямления, не допуская при этом сгибания в тазобедренных суставах, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в исходном положении.

Тест -Поднимание туловища из положения лежа на спине

И.п. лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест- Приседание без остановки

И.п. стоять прямо; позвоночник в нейтральном положении, грудь расправлена, плечи не округлять, колени выходят за линию носков, вес тела на пятки и средние части стоп, не отрывать пятки от пола.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Тест-Упражнение на гибкость

И.п. стоя на полу. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см.

Наклон вперед. Ноги должны быть прямыми. Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях.