

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов ГБОУ ДОД СШ «ДЮСШ «РГШ - Столица» Москомспорта.

Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания - тесты.

По результатам этих тестов, на основе объективных данных, возможно проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнения.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы.

Для оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов рекомендуются следующие контрольные испытания:

Тест № 1 Отжимание (для девочек)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.. Тест определяет силу рук спортсменов.

Выполнение: Испытуемый принимает положение упор лёжа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание – и.п.). Результат определяется количеством разгибаний.

Тест №2 Подтягивание на перекладине (для мальчиков)

Тест определяет силу рук.

Выполнение: Испытуемый берётся за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счёт силы рук, **не рывком**, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение. Результат определяется количеством подтягиваний.

Тест № 3

Бег 30м с высокого старта. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств спортсменов.

Выполнение: два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По команде оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, система электронного хронометража.

Тест № 4

Бег на 200 м. Тест определяет уровень скоростной выносливости спортсменов.

Выполнение: количество стартуемых определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. С высокого старта спортсмены бегут вперед и финишируют на полной скорости. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, система электронного хронометража.

Тест № 5

Бег на 400 м. Тест определяет уровень скоростной выносливости спортсменов.

Выполнение: количество стартуемых определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. С высокого старта спортсмены бегут вперед и финишируют на полной скорости. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, система электронного хронометража.

Тест № 6

Челночный бег 6р. x 10 м. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств спортсменов, лабильность в организации неспецифической деятельности – ловкость.

Выполнение: тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 30 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой обозначается полукруг – место касания. Спортсмен становится у линии старта, начинает бег вперёд, добегая до следующей линии, **касается рукой**, бежит в обратную сторону, **касается в месте полукруга**, после пятого касания финишный отрезок. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, система электронного хронометража.

Тест № 7

Прыжок в длину с места. Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств спортсменов, взрывной силы.

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания к ней. Берётся лучший результат из 2х попыток.

Оборудование и материалы: Прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой, рулетка.

Тест № 8

Пятерной прыжок с двух ног на две. Тест помогает определить силовые способности и взрывную силу ног спортсменов.

Выполнение: первый прыжок выполняется толчком двух ног от края линии старта, выполняя мах руками вперёд-вверх совершить последующие прыжки, приземляясь на обе ноги. Измерения дальности прыжков осуществляется рулеткой. Берётся лучший результат из двух попыток. Результат определяется дальностью прыжков.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, рулетка.

Тест № 9

Десятирной прыжок с двух ног на две. Тест помогает определить силовые способности и взрывную силу ног спортсменов.

Выполнение: первый прыжок выполняется толчком двух ног от края линии старта, выполняя мах руками вперёд-вверх совершить последующие прыжки, приземляясь на обе ноги. Измерения дальности прыжков осуществляется рулеткой. Берётся лучший результат из двух попыток. Результат определяется дальностью прыжков.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, рулетка.

Тест №10

Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств спортсменов.

Выполнение: прыжки с двух ног на две через гимнастическую скамейку, руки перед собой согнутые в локтях. Высота скамейки – 15см, ширина – 20см для спортсменов до 10 лет. Результат определяется количеством прыжков.

Оборудование и материалы: Гимнастическая скамейка, секундомер.

Тест №11

Прыжки через гимнастическую скамейку за 60 сек. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств спортсменов.

Выполнение: прыжки с двух ног на две через гимнастическую скамейку, руки перед собой согнутые в локтях. Высота скамейки – 15см, ширина – 20см для спортсменов до 12 лет. Для старших спортсменов высота – 25см, ширина – 30 см. Результат определяется количеством прыжков.

Оборудование и материалы: Гимнастическая скамейка, секундомер.

Тест № 12

Подъем ног к перекладине. Тест помогает определить силу мышц брюшного пресса спортсменов.

Выполнение: испытуемый берётся за перекладину хватом сверху, поднимает обе ноги, без предварительного раскачивания, касается носками перекладину и возвращается в исходное положение. Результат определяется количеством подъемов ног.

Оборудование и материалы: перекладина, секундомер.

Тест № 13

Складывание – раскладывание туловища за 30 сек. Тест помогает определить силу мышц брюшного пресса спортсменов.

Выполнение: испытуемый ложится на ровную поверхность, руки за головой в замке, ноги прямые, по сигналу начинает движение, поднимает туловище касаясь двумя локтями коленей и возвращается в исходное положение. Результат определяется количеством раз.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

Тест №14

Пистолетики Тест помогает определить силовые способности ног спортсменов.

Выполнение: Спортсмен встает на гимнастическую скамейку и по команде начинает выполнять пистолетики (30сек.на одной ноге + 30 сек. На другой). Упражнение считается выполненным при сгибании ноги (на которой испытуемый выполняет упр-е) не менее 90 градусов. Результат определяется суммой пистолетиков сделанных за 30 сек.на одной и на другой ноге.

Приложения:

Приложение №1 Таблица тестов по возрастным группам.

Приложение №2 Нормативные требования к оценке физических качеств и двигательных способностей (девушки).

Приложение №3 Нормативные требования к оценке физических качеств и двигательных способностей (юноши).

Таблица тестов по возрастным группам.

Возрастные группы	1996 г.р. и старше	1997-1998 г.р.	1999-2000 г.р.	2001-2002 г.р.	2003 г.р. и мл.
Проводимые тесты	Тест № 2	Тест № 2	Тест № 1(№ 2-м)	Тест № 1	Тест № 1
	Тест №3	Тест №3	Тест №3	Тест №3	Тест №3
	Тест №5	Тест №5	Тест № 5	Тест №4	Тест №4
	Тест № 6	Тест № 6	Тест № 6	Тест № 6	Тест № 6
	Тест № 7	Тест № 7	Тест № 7	Тест № 7	Тест № 7
	Тест № 9	Тест № 9	Тест № 8(д)	Тест № 8	Тест № 8
	Тест № 11	Тест № 11	Тест № 9(м)	Тест № 10	Тест № 10
	Тест № 12	Тест № 12	Тест № 11	Тест № 13	Тест № 13
	Тест №14	Тест № 14	Тест № 13		