

ББК 75.119

О-64

Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных форм.
– Часть I. – Энциклопедия двигательных заданий-тестов для спортивно-оздоровительных соревнований-соревнований по программе «Демениада» / Под общей редакцией к.п.н., доцента, член-корр. МАНПО, директора ГУ ИАЦРФКиС ЛО Е.А.Полынской.– 3-е изд. – Липецк: ГУ ИАЦРФКиС ЛО, 2008. – 34с.

В методической разработке «*Энциклопедия двигательных заданий-тестов для спортивно-оздоровительных соревнований-соревнований по программе «Демениада»*» представлены двигательные задания-тесты, использование которых в физкультурно-спортивной практике позволяет участвовать людям широкого возрастного диапазона не занимающихся целенаправленно каким-либо видом спорта, но ведущим активный двигательный стиль жизни.

Подробное описание организации материально-технического сопровождения, содержания двигательных заданий тестов и их рисунки позволяют использовать данную разработку не только специалистам сферы ФКиС, но и широкому спектру людей, организующим разнообразные мероприятия на основе двигательной деятельности.

Методическая разработка содержит двигательные задания-тесты, которые классифицируются не только по направленности на проявление двигательных (физических) качеств человека (ловкость, выносливость, быстрота и т.д.), но и по способу выполнения заданий: индивидуальные и единоборства. Такое структурирование содержания разработки расширяет возможности выбора при составлении программ соревнований-соревнований, что в целом создает возможность использования ее содержания в разнообразных целях по формированию здорового стиля жизни.

Руководитель проекта: *В.В.Дементьев*, начальник Управления ФКиС Липецкой области.

Составители: *Е.А.Полынская*, кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной Академии непрерывного педагогического образования, директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *Ю.Н.Левыкин*, начальник организационно-методического отдела ГУ ДО «ОКДЮСШ»; *А.А.Каверин*, зам.директора ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *Р.А.Полынский*, главный специалист ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

Рецензент: *Е.М.Лапицкая*, кандидат педагогических наук, доцент, ст.научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО г.Москва.

Технический редактор: *С.П.Герасимова*, зам.директора ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ-ТЕСТЫ	
Раздел I. ЗАДАНИЯ НА БЫСТРОТУ	7
<i>Задание 1. «КАСАНИЕ КРУЖКОВ»</i>	
<i>Задание 2. «УПРАЖНЕНИЕ-РЕАКЦИЯ-МЯЧ»</i>	
<i>Задание 3. «УПРАЖНЕНИЕ – МАЯТНИК-РЕАКЦИЯ»</i>	
<i>Задание 4. «ОТПУСКАНИЕ ПАЛКИ – РЕАКЦИЯ»</i>	
Раздел II. ЗАДАНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ	9
<i>Задание 1. ПРЫЖКИ ВНИЗ НА РАЗМЕТКУ</i>	
<i>Задание 2. ТОЧНОЕ КАТАНИЕ МЯЧА РУКОЙ</i>	
<i>Задание 3. ТОЧНОЕ КАТАНИЕ МЯЧА НОГОЙ</i>	
<i>Задание 4. БЕГ К ПРОНУМЕРОВАННЫМ МЯЧАМ</i>	
<i>Задание 5. «МАЯТНИК-БРОСОК-ЦЕЛЬ»</i>	
<i>Задание 6. СПРИНТ В ЗАДАННОМ РИТМЕ</i>	
<i>Задание 7. «ВОСЬМЕРКА ВОКРУГ НОГ»</i>	
<i>Задание 8. ВРАЩЕНИЕ ОБРУЧА ВОКРУГ ТУЛОВИЩА</i>	
<i>Задание 9. БЕГ К МЯЧАМ</i>	
<i>Задание 10. ХОДЬБА ПО ДОЩЕЧКАМ</i>	
<i>Задание 11. ПЕРЕШАГИВАНИЕ ПАЛКИ</i>	
<i>Задание 12. ТРИ КУВЫРКА ВПЕРЕД</i>	
<i>Задание 13. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ</i>	
<i>Задание 14. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ</i>	
<i>Задание 15. ВЕДЕНИЕ МЯЧА РУКОЙ В БЕГЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ</i>	
<i>Задание 16. «УПОР ПРИСЕВ – УПОР ЛЕЖА»</i>	
Раздел III. ЗАДАНИЯ С ПРОЯВЛЕНИЕМ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	15
<i>Задание 1. БЕГ НА 30, 60, 100 м НА СКОРОСТЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ (с низкого и высокого старта)</i>	
<i>Задание 2. БЕГ НА МЕСТЕ ЗА 5 – 10 сек.</i>	
<i>Задание 3. БЕГ НА МЕСТЕ С ХЛОПКОМ ПОД КОЛЕНОМ</i>	
Раздел IV. СКОРОСТНО–СИЛОВЫЕ ЗАДАНИЯ	15
<i>Задание 1. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА</i>	
<i>Задание 2. ТРОЙНОЙ (ЧЕТВЕРНОЙ) ПРЫЖОК С НОГИ НА НОГУ, вариант – только на правой и только на левой ноге</i>	
<i>Задание 3. ПРЫЖОК В ВВЕРХ С МЕСТА СО ВЗМАХОМ РУК</i>	

- Задание 4. **МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА С МЕСТА НА ДАЛЬНОСТЬ** ведущей и не ведущей рукой
(из положения ноги врозь)
- Задание 5. **МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СЕД НОГИ ВРОЗЬ**
- Задание 6. **МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ, СТОЯ**
- Задание 7. **МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ**
- Задание 8. **МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ**, стоя спиной по направлению метания
- Задание 9. **ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**
- Задание 10. **ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ**
- Задание 11. **ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ**
- Задание 12. **ПРЫЖОК ВВЕРХ У СТЕНЫ**
- Задание 13. **БРОСОК МЯЧА НОГАМИ ВПЕРЕД**

Раздел V. ЗАДАНИЯ НА ГИБКОСТЬ.19

- Задание 1. **НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ**
- Задание 2. **НАКЛОН ВНИЗ**
- Задание 3. **ПОДНИМАНИЕ РУК ВВЕРХ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ**
- Задание 4. **ОТХОД ОТ СТЕНЫ** (для измерения гибкости верхнего плечевого пояса)
- Задание 5. **ПРОГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА**
- Задание 6. **«МОСТИК»**

Раздел VI. ЗАДАНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.21

- Задание 1. **ШЕСТИ ИЛИ ДВЕНАДЦАТИ МИНУТНЫЙ БЕГ**
- Задание 2. **БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ**
- Задание 3. **БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ 4-Х ПРЕПЯТСТВИЙ НА СТАДИОНЕ** (бум, барьеры)

Раздел VII. ЗАДАНИЯ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.22

- Задание 1. **СГИБАНИЕ РУК НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ**
- Задание 2. **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 30 СЕКУНД**
- Задание 3. **УДЕРЖАНИЕ В ВИСЕ НА СОГНУТЫХ РУКАХ**
- Задание 4. **ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**
- Задание 5. **ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ**
- Задание 6. **УДЕРЖАНИЕ ТУЛОВИЩА**

- Задание 7. ПОДНИМАНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ
ЛЕЖА НА СПИНЕ*
- Задание 8. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
(отжимания)*
- Задание 9. «СКЛАДНОЙ НОЖ»*
- Задание 10. ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ («Пистолет»)*
- Задание 11. ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ВИСА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ
СТЕНКЕ*
- Задание 12. ПОДТЯГИВАНИЕ*

**Раздел VIII. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ПО ТИПУ ЕДИНОБОРСТВ.25**

- Задание 1. БОРЬБА НА БРЕВНЕ С ПОМОЩЬЮ РУК*
- Задание 2. ВЫВЕДЕНИЕ СОПЕРНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ*
- Задание 3. ВЫТАЛКИВАНИЕ ИЗ КРУГА*
- Задание 4. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» (личное первенство)*
- Задание 5. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ТУМБАХ»*
- Задание 6. «ЗАВЛАДЕЙ МЯЧОМ»*
- Задание 7. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ
ЛИНИЮ ЗА РУКУ*
- Задание 8. БОРЬБА НА ПОЯСАХ*
- Задание 9. «АРМРЕСТЛИНГ»*

Раздел IX. ЗАДАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ

- Задание 1. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ.30*
- Задание 2. «ЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛКИ»*
- Задание 3. СБИВАНИЕ КЕГЛЕЙ*
- Задание 4. МЕТАНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНУЮ МИШЕНЬ*
- Задание 5. ЗАДАНИЕ-ТЕСТ «ДАРТС»*
- Задание 6. «БРОСОК В ЦЕЛЬ»*
- Задание 7. «МЯЧ – НОГИ – СТЕНА» (МНС)*

Раздел X. ЗАДАНИЯ С БЕГОМ.32

- Задание 1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5 x 10 м*
- Задание 2. БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (БП)*
- Задание 3. СЛАЛОМНЫЙ БЕГ*
- Задание 4. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 x 5 м*

Список использованной литературы.34

ВВЕДЕНИЕ

На территории Липецкой области с 2004 года начата экспериментально-опытная работа на основе реализации Указа Президента Российской Федерации № 823 от 7 июня 1996 года; подпрограммы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» (2002-2005 годы); Федеральной целевой программы «Молодежь России» (2001-2005годы); Государственного Физкультурно-Спортивного Комплекса (базовая часть ГФСК), разработанного для различных возрастов жителей области (вариативная часть ГФСК); программ «Президентские состязания»; Всероссийского Мониторинга здоровья; Спартакиады трудящихся и др. На основе указанных документов, в «Энциклопедии двигательных заданий-тестов для спортивно-оздоровительных соревнований-состязаний по программе «Демениада» отобраны и представлены задания-тесты для физкультурно-спортивной деятельности человека различного возраста и пола. Эти задания-тесты могут быть использованы в Положениях или программах для различных соревнований-состязаний и смогут выявить уровень двигательной подготовленности участников.

Внедрение разработанных двигательных заданий-тестов составивших программу «Демениады», осуществлялось с трудящимися Липецкой области (финал Спартакиады Липецкой области, 2004 г.), с детьми-подростками, молодежью в условиях загородного оздоровительного лагеря (ДОЦ «Прометей», 2004 г.), с женщинами от 25 лет и старше в процессе проведения финала IV Всероссийского фестиваля женского спорта «*Красота. Грация. Идеал*» содержанием конкурса-номинации «Мисс-Совершенство» (8-12 сентября, 2004г. в г.Липецке), в Первом областном женском фестивале «*Здоровье. Красота. Грация. Идеал*» (8-10 апреля, 2005 г.), в течение 2004-2005 годов с детьми различного возраста, проживающих на территории Добровского, Добринского районов и города Липецка.

Целью организации и внедрения спортивно-оздоровительной программы «Демениада» является построение системы физкультурно-спортивного образования ФКиС и развития населения Липецкой области.

«Энциклопедия двигательных заданий-тестов для спортивно-оздоровительных соревнований-состязаний по программе «Демениада» включает в себя состязательные задания общефизической, интегративно-комплексной направленности на быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку, выносливость, ловкость, координацию.

Вся программа состоит из десяти разделов, включающих вышеперечисленные двигательные качества.

Предлагаемые двигательные задания-тесты при включении их в различные соревнования-состязания будут способствовать привлечению большего числа людей различного возраста и пола к регулярным занятиям массовыми видами спорта и физической культурой.

Каждый из разделов включает в себя задания-тесты, выполнение которых укажет на результаты состояния двигательной подготовленности, характеризующие ловкость, быстроту, координацию, силу, гибкость, скоростно-силовые способности и др.

При составлении программы соревнований или состязаний можно из данной разработки использовать любое сочетание или набор двигательных заданий-тестов с учетом поставленных целей и задач физкультурно-спортивного мероприятия.

Данная методическая разработка представляет собой результат инновационного подхода к организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности населения Липецкой области. Использование ее содержания позволяет не только определить уровень двигательной подготовленности каждого участника состязания-соревнования, но и выявить общую характеристику двигательной активности населения любого возраста у мужчин и женщин.

Публикация является частью пакета организационно-методических материалов, сопровождающих реализацию концепции развития физической культуры и спорта на территории Липецкой области в течение 2005-2012 годов.

Планируется издание приложения к «Энциклопедии двигательных заданий-тестов для спортивно-оздоровительных соревнований-состязаний по программе «Демениада», в котором будут предложены разнообразные организационные формы физкультурно-спортивной практики (фестивали, соревнования, конкурсы, состязания и др.), которые могут быть наполнены выбранными из данной разработки двигательными заданиями-тестами.

Всем, кто проявил интерес к данному изданию, будем признательны за предложения и пожелания.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ-ТЕСТЫ

Раздел I. ЗАДАНИЯ НА БЫСТРОТУ

Задание 1. «КАСАНИЕ КРУЖКОВ»



Оборудование. Стол с регулируемой высотой; 2 резиновых кружка диаметром 20 см каждый, прикрепленных к столу (расстояние между кружками 80 см от середины кружков); пластинка размером 10x20см; секундомер; калькулятор.

Процедура выполнения.

Участник стоит

Рис. 1. Касание кружков. перед столом на удобном для выполнения задания расстоянии. Ладонь менее ловкой руки располагается на пластинке, по обе стороны которой расположено по одному кружку. Ладонь более ловкой руки опускается накрест на лежащую менее ловкую руку. По сигналу судьи участник начинает как можно быстрее касаться (дотрагиваться) поочередно одного кружка более ловкой рукой. Каждого кружка участник должен коснуться 25 раз; в сумме – 50.

Оценка результата. Фиксируется время, которое участник затратит, касаясь каждого кружка 25 раз (с точностью до 0,1с). При этом показанное время дает результат (например, 10,2 сек – 102 балла). Из двух попыток учитывается лучший результат.

Задание 2. «УПРАЖНЕНИЕ-РЕАКЦИЯ-МЯЧ»



Оборудование. Две гимнастические скамейки, один баскетбольный мяч (диаметр 75-77 см), сантиметровая лента, гимнастическая стенка, калькулятор, две фишки на линии старта.

Общие указания и замечания. Верхний край гимнастической скамейки поднят на высоту 120 см.

Задание можно проводить только в зале.

Рис. 2. «Реакция-мяч». При выполнении этого упражнения с участниками старших классов или со взрослыми, следует увеличить расстояние от скамеек до стартовой линии с 1,5 м до 2,0 м.

Процедура выполнения. На верхнем конце двух наклонных гимнастических скамеек, закрепленных на гимнастической стенке, как показано на рисунке, находится мяч, удерживаемый судьей. Участник стоит в ожидании сигнала за линией старта (расстояние от скамеек до стартовой линии 1,5 м) спиной по направлению движения. Судья дает сигнал и отпускает мяч. Участник реагирует на сигнал, поворачивается и подбегает (поочередно слева и справа от гимнастической скамьи из двух попыток) к мячу, катящемуся по гимнастической скамейке, останавливает его двумя руками на определенной отметке

сантиметровой ленты.

Оценка результата. На сантиметровой ленте фиксируется расстояние, на которое прокатился мяч по гимнастической скамейке до того момента, когда его остановил участник. Участнику дается три попытки, из них одна пробная. Результат двух попыток, выполненных участником, суммируется, высчитывается средний результат и записывается в протокол.

Задание 3. «УПРАЖНЕНИЕ – МАЯТНИК-РЕАКЦИЯ»

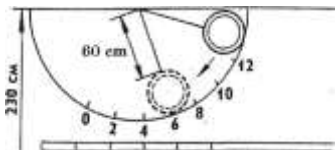


Рис. 3. «Маятник».

Оборудование. Скакалка, гимнастический обруч, измерительная лента, мел.

Процедура выполнения. На стене высотой 230 см прикрепляется маятник, который состоит из скакалки (длина 60 см)

и гимнастического обруча (диаметр 80 см).

На стене чертится полукруг, который описывает маятник радиусом от 0 до 180 градусов. На линии полукруга обозначаются точки от 0 до 12 (баллы). Участник стоит на исходной линии, которая обозначена мелом на расстоянии 100 см от стены. Судья поднимает маятник до тех пор, пока верхний край не сольется с горизонтальной линией 0 и 180 градусов как показано на рисунке. По звуковому сигналу судьи (одновременно опускается маятник) участник должен подбежать к стене и остановить маятник.

Оценка результата – фиксируется расстояние, пройденное маятником с момента подачи сигнала, до остановки его участником.

Общие указания и замечания. После объяснения и показа участнику предоставляется 2 попытки, из которых засчитывается лучший результат.

Задание 4. «ОТПУСКАНИЕ ПАЛКИ – РЕАКЦИЯ»



Рис. 4. «Падающая палка».

Оборудование. Пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка, калькулятор.

Процедура выполнения. Судья держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Участник держит открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 сек. судья отпускает палку, а участник

должен как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Оценка результата – среднее расстояние (в см) из трех попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца. Для сравнения целесообразно выполнять задание ведущей не ведущей рукой.

Раздел II. ЗАДАНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Задание 1. ПРЫЖКИ ВНИЗ НА РАЗМЕТКУ



Рис.5. «Прыжок вниз на разметку».

Оборудование. Ящик для прыжков высотой 90 см, измерительная лента, мел.

Процедура выполнения. Участник стоит на ящике высотой 90 см.

На мате, на расстоянии 150 см от ящика мелом отмечена черта. Участник, прыгнув вниз, должен приземлиться пятками за этой чертой. После объяснения и показа предоставляется две зачетные попытки.

Оценка результата – фиксируется расстояние со средним отклонением (в см) из двух попыток.

Задание 2. ТОЧНОЕ КАТАНИЕ МЯЧА РУКОЙ

Оборудование. Две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч массой 1 кг, калькулятор.

Процедура выполнения. Две гимнастические скамейки стоят параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Участник должен толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Участнику даются две пробные и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки фиксируется результат.

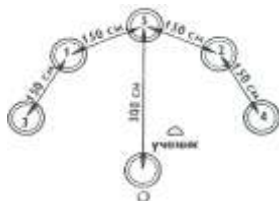
Оценка результата – вычисляется среднее отклонение (в см) из пяти попыток.

Вариант. Кроме набивного мяча можно использовать еще волейбольный или баскетбольный мячи.

Задание 3. ТОЧНОЕ КАТАНИЕ МЯЧА НОГОЙ

Процедура выполнения. Участник выполняет тоже задание, что и в предыдущем, но ведущей и не ведущей ногой.

Задание 4. БЕГ К ПРОНУМЕРОВАННЫМ МЯЧАМ



Оборудование. Пять медицинболов (по 3 кг), один медицинбол (4 кг), секундомер, измерительная лента, мел, калькулятор.

Процедура выполнения. Участник стоит перед медицинболом (4 кг). Позади него на расстоянии 3 м лежат пять медицинболов по 3 кг на рассто-

Рис.6. «Бег к пронумерованным мячам».

янии 150 см друг от друга в кружках с четко пронумерованными от 1 до 5, но не в последовательности как показано на рисунке 6.

Как только судья называет цифру, участник поворачивается и бежит к соответственно пронумерованному медицинболу, касается его и бежит назад к 4-х килограммовому мячу. Как только он касается 4-кг мяча, судья называет новую цифру. Упражнение заканчивается, если участник подбежит к соответственно пронумерованному мячу и после этого коснется 4-х кг медицинбола.

Оценка результата - время от называния первой цифры до последнего касания 4-х кг мяча.

Общие указания и замечания. После объяснения и показа участник выполняет одну зачетную попытку. После выполнения задания порядок расположения 3-кг мячей для каждого нового участника необходимо менять.

Задание 5. «МАЯТНИК-БРОСОК-ЦЕЛЬ»

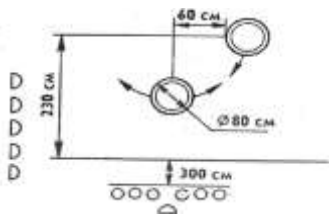


Рис.7. «Маятник».

Оборудование. Один гимнастический обруч (диаметр 80 см), шесть мячей для бросков, измерительная лента, скакалка (длина 60 см), калькулятор.

Процедура выполнения. На стене, на высоте 230 см укрепляется маятник, который состоит из скакалки и гимнастического обруча. Участник встает на исходную позицию, которая удалена от стены на 300 см. Судья поднимает маятник до горизонтальной линии и дает ему возможность выполнить движение в одну сторону и обратно. Участник при движении должен бросить мяч в середину обруча.

Оценка результата – фиксируется попадание в очки: в край обруча – 1 очко; в середину обруча - 2 очка. Подсчитывается количество набранных очков из пяти зачетных попыток.

Общие указания и замечания. Перед зачетными попытками дается одна пробная.

Задание 6. СПРИНТ В ЗАДАННОМ РИТМЕ

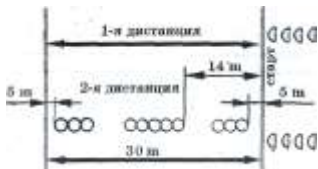


Рис.8. «Спринт».

Оборудование. 11 гимнастических обручей (диаметр 60 см), секундомер, измерительная лента, калькулятор.

Процедура выполнения. Участник пробегает с максимальной скоростью 30 м, на которой расположены семнадцать гимнастических обручей.

Оценка результата – фиксируется время прохождения дистанции до

0,1 сек.

Общие указания и замечания. Если размеры спортивного зала не позволяют провести бег на дистанции 30 метров, то бег проводится на дистанции 15 метров с расположенными на ней восьми обручами, с возвращением назад. Финиш в том же месте где старт.

Задание 7. «ВОСЬМЕРКА ВОКРУГ НОГ»



Рис.9. «Восьмерка вокруг ног».

Оборудование. Один баскетбольный мяч, секундомер, калькулятор.

Процедура выполнения. Упражнение выполняется из исходного положения – ноги врозь, баскетбольный мяч между ног, ведущая рука на мяче. По сигналу участник должен выполнить десять восьмерок мячом вокруг ног, не отрывая мяч от поверхности пола. Участник может выполнять задание в любую удобную для него сторону.

Оценка результата – фиксируется время выполнения задания с точностью до 0,1 сек., за которое участник выполнил десять полных «восьмерок».

Общие указания и замечания. Считается ошибкой – отрыв мяча от поверхности пола. При совершении двух ошибок выполнение упражнения прерывается и его результат не засчитывается.

Задание 8. ВРАЩЕНИЕ ОБРУЧА ВОКРУГ ТУЛОВИЩА

Оборудование. Один алюминиевый обруч, секундомер.

Процедура выполнения. Выполняется из исходного положения – основная стойка, обруч прижат к спине, руки на обруче располагаются произвольно.

Оценка результата. Подсчитывается количество оборотов обруча вокруг талии за 30 сек.

Задание 9. БЕГ К МЯЧАМ



Рис.10. «Бег к мячам».

Оборудование. Гимнастическая скамейка, три набивных мяча массой по 2 кг и один мяч массой 3 кг, секундомер, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник стоит перед набивным мячом массой 3 кг. Сзади него на расстоянии 300 см установлена гимнастическая скамейка с расположенными на ней тремя пронумерованными мячами. По сигналу судьи участник касается мяча массой 3 кг, затем мя-

ча №1, потом опять мяча массой 3 кг, мяча № 2 и после этого опять мяча массой 3 кг – задание выполнено.

Оценка результата – оценивается время выполнения задания до 0,1 сек.

Задание 10. ХОДЬБА ПО ДОЩЕЧКАМ

Оборудование. Две дощечки размером 25х25 см с ножками высотой 3,5 см, секундомер, калькулятор.

Процедура выполнения. Участник стоит двумя ногами на одной дощечке, вторая расположена сбоку. По сигналу он должен перешагнуть на вторую дощечку и переставить первую дощечку. Таким образом, ему нужно выполнить десять перестановок дощечек как можно быстрее.

Оценка результата – фиксируется время выполнения десяти перестановок.

Общие указания и замечания. Перед началом испытания участнику дается несколько пробных попыток для определения, в какую сторону ему удобно продвигаться. Упражнение считается законченным после того, как участник встанет на дощечку двумя ногами после десятой перестановки. Необходимо следить за тем, чтобы участник передвигался строго по прямой линии.

Задание 11. ПЕРЕШАГИВАНИЕ ПАЛКИ

Процедура выполнения. Участник в положении стоя перешагивает палку, удерживаемую в руках, поочередно одной, затем другой ногой. И так пять циклов. В исходное положение палка возвращается из-за головы удобным способом.

Оценка результата – фиксируется время выполнения задания.

Вариант. Перешагивание палки выполняется из исходного положения лежа на спине.

Задание 12. ТРИ КУВЫРКА ВПЕРЕД

Оборудование. Секундомеры, маты.

Процедура выполнения. Участник встает у края матов уложенных в длину и принимает исходное положение (основную стойку). Когда участник приготовился, следует команда «Можно», после которой участник принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка он должен опять принять исходное положение. Тест закончен.

Оценка результата – фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно» до принятия испытуемым исходного положения.

Общие указания и замечания. После команды «Можно» участник в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки.

Оценка результата – фиксируется время выполнения лучшей попытки.

Задание 13. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ

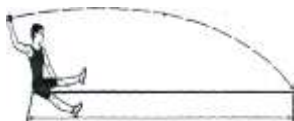


Рис.11. «Метание на дальность».

Оборудование. Теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющая измерить дальность метания с точностью до 0,1 м.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – сед ноги врозь, другая свободно опущена. По команде «Можно» участник выполняет метание из-за головы (ведущей, а затем не ведущей рукой),

сидя лицом по направлению метания.

Оценка результата – расстояние, которое пролетает мяч от линии пересечения таза испытуемого до точки ближнего касания мяча.

Общие указания и замечания. Участник должен бросать мяч под углом около 45 градусов. Для метания каждой рукой предоставляется по три попытки. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей рукой и не ведущей рукой. Дальность метания для ведущей руки определяется отдельно.

Задание 14. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ



Рис.12. « Метание в цель».

Оборудование. Теннисные мячи; горизонтальная переносная мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки) размером 2х2 м с разметкой и полосами метания, которые позволяют измерить метания мяча с точностью до 0,05 м, калькулятор.

Процедура выполнения. Из исходного положения – сед ноги врозь по команде «Можно» участник последовательно выполняет десять зачетных попыток (метаний) теннисного мяча способом из-за головы в горизонтальную мишень.

Оценка результата – фиксируется точность метания, которая оценивается по средней арифметической (из десяти попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в см с точностью до 5 см).

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном мес-

те. Она должна быть хорошо видна участнику. В центре мишени устанавливается деревянный брусок высотой 10-15 см, являющийся ориентиром для попадания. Указывается отметка, на которой учащийся принимает исходное положение для метания на точность.

Задание 15. ВЕДЕНИЕ МЯЧА РУКОЙ В БЕГЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

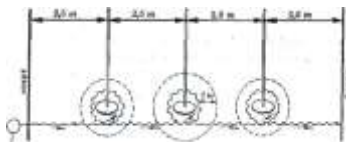


Рис. 13. «Ведение мяча рукой в беге».

Оборудование. Секундомер, футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; три вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 метра. Центры кругов расположены друг от друга расстоянием 2,5 м куда устанавливают вертикальные стойки. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м как указано на рис.13.

от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м как указано на рис.13.

Процедура выполнения. По команде «На старт!» участник становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. Когда участник приготовился, следует команда «Марш». Задача участника, ведя мяч только одной рукой, последовательно обегать каждую из трех стоек и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Оценка результата – фиксируется время, которое участник покажет при пересечении им финишной черты.

Общие указания и замечания. Участник выполняет задания сначала ведущей рукой, затем после отдыха – не ведущей. Учитывается лучшая попытка для ведущей и не ведущей руки. При обводке стойки участник должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении он теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние больше чем 1м от начерченного вокруг стойки круга, то ему предоставляется повторная попытка. При проведении этого задания целесообразно сначала выполнить две попытки без мяча (один раз, обегая стойки только с правой стороны, другой раз – с левой).

Задание 16. «УПОР ПРИСЕВ – УПОР ЛЕЖА»

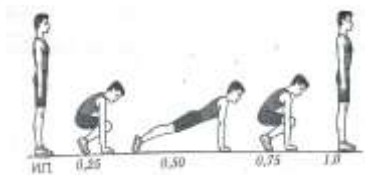


Рис. 14. «Упор присев – упор лежа».

Оборудование. Секундомер.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – основная стойка, затем упор присев, потом упор лежа, снова упор присев и, наконец, исходное положение.

Оценка результата – количество очков за 10 сек: по возвращении тестируемого в ис

ходное положение ему засчитывается 1 очко; каждая из четырех фаз упражнения составляет $\frac{1}{4}$ очка.

Раздел III. ЗАДАНИЯ С ПРОЯВЛЕНИЕМ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Задание 1. БЕГ НА 30, 60, 100 м НА СКОРОСТЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ДИСТАНЦИИ** (с низкого и высокого старта).

Проводится по правилам легкой атлетики

Задание 2. БЕГ НА МЕСТЕ ЗА 5 – 10 сек.



Оборудование. Резиновый шнур, секундомер
Процедура выполнения. По сигналу участник стремиться, как можно чаще, поочередно касаться коленями резинового шнура. Шнур подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра участника.

Оценка результата – фиксируется число касаний шнура коленями за время выполнения задания.

Рис.15. «Бег на месте».

Задание3. БЕГ НА МЕСТЕ С ХЛОПКОМ ПОД КОЛЕНОМ

Оборудование. Секундомер.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – основная стойка. По сигналу судьи он начинает бег на месте с высоким подниманием бедра (колени на уровне бедра) и выполняет хлопок ладонями под коленом маховой ноги.

Оценка результата – оценивается количество хлопков за 10 секунд.

Раздел IV. СКОРОСТНО–СИЛОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Оборудование. Измерительная лента, свисток, мел, гимнастический мат.

Процедура выполнения. Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку, сгибая ноги в коленях, выполнить толчок двумя ногами с махом руками и приземление на

обе ноги.

Рис. 16. «Прыжок в длину с места»

Оценка результата – фиксируется результат длины прыжка из трех попыток.

Она измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания участником места приземления ногами (пятками) или другими частями туловища (ягодицы, руки). Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Задание 2. ТРОЙНОЙ (ЧЕТВЕРНОЙ) ПРЫЖОК С НОГИ НА НОГУ, вариант – только на правой и только на левой ноге.

Задание 3. ПРЫЖОК В ВВЕРХ С МЕСТА СО ВЗМАХОМ РУК

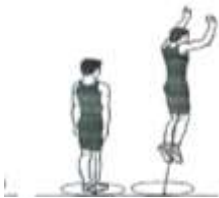


Рис.17. Прыжок в вверх с места со взмахом рук

Оборудование. Гибкая измерительная лента, пояс, тесьма – 1м, напольный крепеж (по В.М.Аба-лакову), калькулятор.

Оценка результата – определяется высота подскока в сантиметрах по высвободившейся длине ленты во время прыжка (рис.17). Фиксируется лучший из трех попыток.

Задание 4. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА С МЕСТА НА ДАЛЬНОСТЬ ведущей и не ведущей рукой (из положения ноги врозь).



Рис.18. «Метание на дальность».

Оборудование. Мяч весом 150-200 г, измерительная лента.

Оценка результата – определяется длина полета снаряда. По разнице длины метания отдельно правой и левой рукой определяется двигательная асимметрия участника. Чем она меньше, тем

более симметричен участник в данном задании.

Процедура выполнения. Участник располагается сидя на стартовой линии и по команде выполняет поочередный бросок мяча левой и правой руками. Используется только по одной попытке.

Задание 5. МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СЕД НОГИ ВРОЗЬ

Оборудование. Набивной мяч, весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения участник слегка наклоняется назад и метает мяч вперед

как можно дальше.

Оценка результата – длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

**Задание 6. МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ
ДВУМЯ РУКАМИ, СТОЯ**

Оборудование. Набивной мяч, весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник, удерживает мяч вверху двумя руками и из заданного положения выполняет метание мяча из-за головы как можно дальше.

Оценка результата – фиксируется лучший результат из трех попыток в см.

**Задание 7. МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА
ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ**

Оборудование. Набивной мяч весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки.

Оценка результата – фиксируется лучший результат из трех попыток в см.

**Задание 8. МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ
ДВУМЯ РУКАМИ, стоя спиной по направлению метания.**

Оборудование. Набивной мяч весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник, удерживает мяч двумя руками, выполняет метание мяча через голову как можно дальше.

Оценка результата – фиксируется лучший результат из трех попыток в см.

**Задание 9. ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ
ОТ ГРУДИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**



Рис.19. «Толкание набивного мяча».

Оборудование. Набивной мяч весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник стоит в 50см от стены в исходном положении. По команде он стремится толкнуть мяч двумя руками от груди как можно дальше. Мяч в руках, как показано на рис.19.

Оценка результата – из трех попыток учитывается лучший результат.

**Задание 10. ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА
В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ**

Способ выполнения задания тот же, что и в предыдущем задании, но возможны и другие варианты удержания мяча (одной рукой и т.д.).

Участник удерживает набивной мяч одной рукой у плеча, вторая поддерживает его. Осуществляется толкание набивного мяча одной рукой так же на дальность полета.

Задание 11. ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

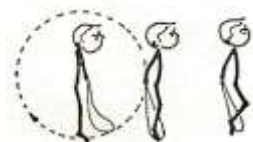


Рис.20. «Пряжки со скакалкой».

Оборудование. Гимнастическая скакалка, секундомер.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – основная стойка, скакалка сзади у пяток. По команде, участник начинает выполнять прыжки. Если участник по какой-либо причине останавливается, это не является препятствием для дальнейшего выполнения задания с продолжением подсчета до завершения времени, отведенного на задание.

Оценки задания с продолжением подсчета до завершения времени, отведенного на задание.

Оценка результата – подсчитывается количество прыжков за 30 сек.

Задание 12. ПРЫЖОК ВВЕРХ У СТЕНЫ

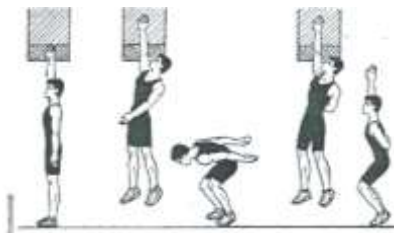


Рис.21. «Прыжок вверх»..

Оборудование. Разметка на стене (в см) от пола, мел.

Процедура выполнения. Участник отмечает мелом концы пальцев и встает боком со стороны более координированной руки. Вытягивает руку вверх и оставляет на стене отметку по длине вытянутой руки (расстояние около 15 см). Затем

выполняет присед и с махом рук назад выпрыгивает вверх, касаясь пальцами руки

размеченной стены, как можно выше. Этот результат также фиксируется.

Оценка результата – вычитывается разница (в см) между отметками выполнения пальцами руки до и после прыжка и записывается в протокол.

Задание 13. БРОСОК МЯЧА НОГАМИ ВПЕРЕД

Оборудование. Набивной мяч весом 1 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение, носки ног перед «линией измерения», мяч зажат между стоп. Одновременным толчком двух ног выполняется бросок мяча вперед. Мах руками разрешен.

Оценка результата. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат

Общие указания и замечания. Измерение проводится «от линии из-

мерения» до ближайшего – следа оставленного мячом перпендикулярно «линии измерения».

Раздел V. ЗАДАНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Задание 1. НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ



Оборудование. Рулетка, гимнастический мат.

Процедура выполнения. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии, как показано на рисунке. Сидя на полу, ступня ми ног следует касаться центральной линии

Рис.22. «Наклоны вперед» ноги, выпрямлены в

коленях, ступни вертикальны,
из положения сидя».

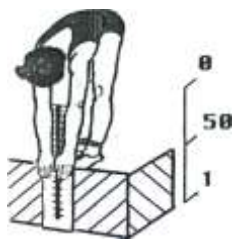
расстояние между ними составляет 20-30 см.

Выполняется три пробных наклона, на четвертом регистрируется результат.

Оценка результата – фиксируется в см, которые могут иметь значение со знаком «+», если участник на четвертой попытке пальцами рук коснулся пола за центральной линией и со знаком «-», если касание произведено до этой линии.

Примечание. Колени выполняющего придерживает судья или его помощник так, чтобы они были выпрямлены при выполнении задания.

Задание 2. НАКЛОН ВНИЗ



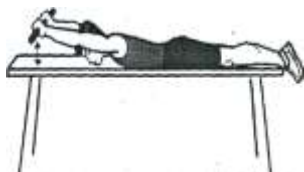
Оборудование. Гимнастическая скамейка, линейка с рулеткой.

Процедура выполнения – упражнение выполняется из исходного положения стоя у края гимнастической скамьи или тумбы. Выполняется наклон вниз с касанием пальцами рук размеченной в см планки.

Оценка результата – фиксируется результат по касанию пальцев.

Рис.23. «Наклон вниз».

Задание 3. ПОДНИМАНИЕ РУК ВВЕРХ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья, мат.

Процедура выполнения. Участник ложиться на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит

Рис.24. «Поднимание рук». палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Оценка результата. При помощи рулетки измеряется длина воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи.

Задание 4. ОТХОД ОТ СТЕНЫ (для измерения гибкости верхнего плечевого пояса)



Оборудование. Рулетка.

Процедура выполнения. Участник становится спиной к стене, ноги в месте, руки разводит в стороны так, чтобы мизинцы обеих рук касались стены. Затем, не отрывая мизинцев от стены, отходит на максимальное расстояние вперед.

Рис.25. «Отход от стены». Оценка результата – измеряется расстояние на уровне лопаток от спины испытуемого до стены.

Задание 5. ПРОГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА

Оборудование. Скамья или коврик, рулетка.

Процедура проведения. Участник ложится на живот на скамью или на пол, руки заводит за спину, партнер фиксирует ноги, прижимая их к полу. Затем участник как можно выше поднимает голову и спину.

Оценка результата – фиксируется расстояние от пола (скамьи) до яремной ямки тестируемого, либо замеряется расстояние (в см) от пола до высоко поднятого подбородка (в горизонтальной плоскости) при поднятом туловище.

Задание 6. «МОСТИК»



Рис.26. «Мостик»

Оборудование. Коврик или мат, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник принимает положение «мостик» и исходного положения лежа или стоя, удерживая его в течение

15-20 сек. Пока осуществляется измерение.

Оценка результата – фиксируется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук участника.

Раздел VI. ЗАДАНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Задание 1. ШЕСТИ ИЛИ ДВЕНАДЦАТИ МИНУТНЫЙ БЕГ



Рис.27. «Шести или двенадцати минутный бег».

Оборудование. Свисток, секундомер, рулетка.

Процедура выполнения. Участник должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 или 12 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется.

Оценка результата – фиксируется пройденное расстояние в метрах.

Задание 2. БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Оборудование. Свисток, секундомер, препятствия естественного ландшафта.

Процедура выполнения. На дистанции 800 м расположены препятствия: два - горизонтальных (бревно, яма), два – вертикальных (растения). Изменение направления бега, обегание препятствий, спуски и подъемы. Препятствия подбираются исходя из условий местности. Максимальное количество препятствий – четыре.

Оценка результата. Оценивается время прохождения дистанции.

Задание 3. БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ 4-Х ПРЕПЯТСТВИЙ НА СТАДИОНЕ (бум, барьеры).

Оборудование. Бум, барьеры.

Процедура выполнения. Участник выполняет по сигналу бег по дистанции 800 м, на которой расположены (искусственные препятствия). Их необходимо преодолеть.

Оценка результата – оценивается время прохождения дистанции.

Раздел VII. ЗАДАНИЯ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Задание 1. СГИБАНИЕ РУК НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ



Рис.28. «Сгибание рук».

Оборудование. Брусья параллельные, коврик или мат, свисток.

Процедура выполнения. Участник становится лицом к концам брусьев, подпрыгивает и принимает положение в упоре, после чего сгибает локти под углом 90 градусов или менее, а затем снова выпрямляет их. Задача состоит в том, чтобы произвести как можно больше сгибаний рук в заданном режиме.

Оценка результата – фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Задание 2. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 30 СЕКУНД



Рис.29. «Подъем туловища за 30 сек.».

Оборудование. Гимнастический мат или коврик, секундомер, свисток.

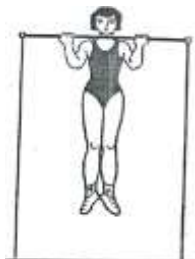
Процедура выполнения. Исходное положение: лежа на спине (на гимнастическом мате или коврике), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов,

руки перед собой как показано на рисунке или за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями бедер или

коленей, если руки на груди или касание грудью бедер или коленей, если руки за головой. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата.

Оценка результата – учитывается полное количество подъемов, выполненных за 30 сек.

Задание 3. УДЕРЖАНИЕ В ВИСЕ НА СОГНУТЫХ РУКАХ



Оборудование. Перекладина, секундомер, свисток, мат или коврик.

Процедура выполнения. Участник с помощью партнера или стула принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват снизу), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу учителя он стремится удерживать это положение как можно дольше. После того, как

подбородок испытуемого опуститься ниже жерди,

Рис.30. «Вис на согнутых руках».

секундомер останавливается. Упражнение выполняется один раз.

Оценка результата – фиксируется время удержания туловища в исходном положении.

Задание 4. ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Процедура выполнения. Испытуемый после подтягивания делает подъем переворотом и переходит в упор. Затем снова опускается в вис. Определяется число повторений.

Задание 5. ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ



Рис.31. «Поднимание и опускание ног..»

Оборудование. Мат, гимнастическая палка, секундомер, свисток.

Процедура выполнения. Испытуемый лежит на спине на мате, прямые ноги вместе, руки лежат на мате за головой, пальцы переплетены. Партнер расположен со стороны тестируемого и удерживает его за руки.

По сигналу испытуемый поднимает прямые ноги (угол 45 градусов) до касания пальцами ног установленной гимнастической палки или другого пригодного для этой задачи предмета, затем опускает их, до касания пятками мата.

Оценка результата – фиксирует число выполненных циклов, включающих касания гимнастической палки за 30 или 60 сек.

Задание 6. УДЕРЖАНИЕ ТУЛОВИЩА



Рис.32. «Удержание туловища».

Оборудование. Секундомер, гимнастический мат или коврик, свисток.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, туловище под углом 40 градусов к поверхности пола, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает стопы участника. Задача – сохранить такое положение как можно дольше.

Оценка результата – фиксируется время в секундах в течение, которого участник сохраняет исходное положение.

Задание 7. ПОДНИМАНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Оборудование. Секундомер.

Процедура выполнения. Испытуемый лежит на спине, ноги выпрямлены, пальцы рук переплетены за головой. Партнер удерживает его за локти. В этой позиции испытуемый поднимает ноги до вертикальной «отметки», касается его коленями, и так десять раз.

Оценка результата – время 10-кратного поднимания и опускания прямых ног с точностью до 0,1 сек.

Задание 8. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (отжимания)

Процедура выполнения. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении линии «голова –туловище – ноги». Дается одна попытка.

Оценка результата – фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задание 9. «СКЛАДНОЙ НОЖ»

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер.

Процедура выполнения. Из исходного положения лежа на спине, руки вытянуты вверх. По сигналу судьи участник должен поднять обе ноги одновременно до угла 80-90 градусов и коснуться носков, либо голеностопа двумя руками одновременно. После чего должен лечь коснувшись пятками и кистями рук поверхности.

Оценка результата – фиксируется количество касаний за 30 сек.

Задание 10. ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ («Пистолет»)

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение основной стойки – пятка любой ноги на тумбе высотой 50 см, руки на поясе. По команде судьи участник начинает выполнять приседание на одной ноге (допускается небольшое сгибание в коленном суставе не опорной ноги до 30 градусов, руки располагаются произвольно, но, не помогая взмахом). Участник должен согнуть колено опорной ноги до прохождения бедром уровня колена или ниже.

Оценка результата – фиксируется максимальное количество приседа-

ний. Для более подготовленных это упражнение выполняется без использования опоры.

Задание 11. ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ВИСА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Процедура выполнения:

- а) поднять ноги, коснуться коленями груди;
- б) поднять ноги до 90 градусов;
- в) коснуться носками ног захвата.

Оценка результата — фиксируется максимальное количество подъемов ног.

Задание 12. ПОДТЯГИВАНИЕ

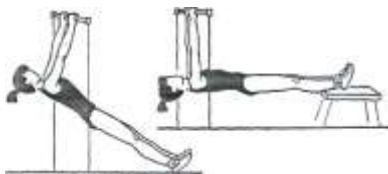


Рис.33. «Подтягивание».

Оборудование. Низкая перекладина, гимнастический мат.

Процедура выполнения. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до

тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 граду-

сов. После этого, сохраняя прямое положение туловища, участник выполняет подтягивание.

Оценка результата – количество подъемов.

Общие указания и замечания. Считается ошибкой сгибание туловища, подтягивание не до подбородка. При совершении ошибки выполненное упражнение не фиксируется.

Раздел VIII. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТИПУ ЕДИНОБОРСТВ

Задание 1. БОРЬБА НА БРЕВНЕ С ПОМОЩЬЮ РУК

Оборудование. Бревно гимнастическое или обыкновенное (диаметром не менее 0,30 м.) или гимнастическая скамья; стол и стулья для судей; свисток, протокол, ручка, карандаш, маркеры.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагается бревно (гимнастическое или непосредственно любое бревно диаметром не менее 0,3 м и длиной не менее 3 м). Бревно располагается на полу (земле и др.), высота не более 0,5 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 2,5 м. от бревна. Такая разметка

выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. Необходимо вывести соперника из равновесия только руками, столкнув его с бревна. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из соперников. При потере равновесия обоими участниками выигрывает тот, кто остается на бревне или последним касается поверхности ног, ногами и т.д.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается касание руками лица соперника, а также туловищем, ногами и другими частями тела друг друга.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

Задание 2. ВЫВЕДЕНИЕ СОПЕРНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

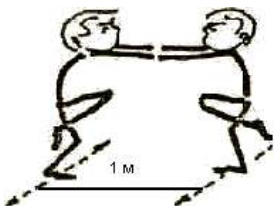


Рис. 34. *Выведение соперника из равновесия*

Оборудование. Четыре гимнастических мата, скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол.

Организация (расположение): на площадке (покрытие любое) размечаются две параллельные линии длиной 1,5 м., шириной 0,05 м. расстояние между линиями 1 м. С четырех сторон от места проведения состязания располагаются гимнастические маты в целях техники безопасности. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии не менее 2 м от линий, на которых располагаются участники. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения: стоя лицом друг к другу, стопы перед линией разметки (не заступая) ширина стойки произвольная. Необходимо руками вывести соперника из равновесия так, чтобы он одной или двумя ногами заступил за линию или оторвал одну или две ноги от поверхности. Разрешается касание рук и туловища соперника. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников.

Варианты. То же, но из исходного положения стоя на одной ноге.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается касание лица, а также туловища ниже пояса.

Оценка результата – победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

Задание 3. ВЫТАЛКИВАНИЕ ИЗ КРУГА

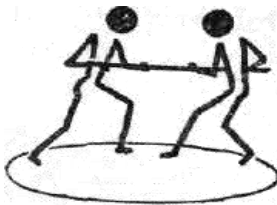


Рис.35. «Выталкивание из круга»

Оборудование. Гимнастическая палка, разделенная пополам линией шириной 0,05 м, секундомер, цветной скотч для разметки или др., стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) чертится круг радиусом 2 м, ширина разметки 0,05 м. Круг двумя прямыми линиями делится на четыре равных сектора. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 1,5 м от внешнего края круга. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении соревнования-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. В центре круга располагаются два участника. Оба произвольно держатся за палку хватом сверху. Необходимо вытолкнуть соперника за пределы круга. Выигрывает тот, кто останется в круге. Любое касание разметки засчитывается как поражение. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается после принятия исходного положения отрывать одну или обе руки от гимнастической палки, а также прижимать гимнастическую палку к туловищу. Ошибка засчитывается как поражение.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского соревнования).

Задание 4. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» (личное первенство)

Оборудование. Измерительная лента, гимнастический мат цветной скотч, канат, стол, два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Процедура выполнения. Проводится по правилам перетягивания «большого каната» в командном первенстве.

Варианты. Тоже, но из исходного положения спиной друг к другу.

Оценка результата. Осуществляется по правилам перетягивания «большого каната» с выбыванием.

Задание 5. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ТУМБАХ»

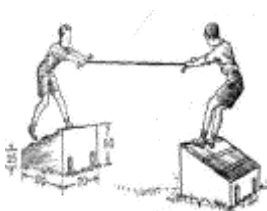


Рис. 36. «Перетягивание на тумбах».

Оборудование. Рулетка, гимнастический мат – 6 шт., веревка длиной не менее 4 м, палки 2 шт. длиной 0,3 м. и диаметром от 0,02 до 0,04 м, тумба – 2 шт., стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагаются две тумбы следующих размеров: высота передней части 0,5 м, высота задней части 0,25 м, ширина 0,7 м, длина 0,8 м. Тумбы располагаются напротив друг друга на полу (земле и др.) на расстоянии 3 м. Между тумбами располагаются шесть матов, выполняющих функцию техники безопасности. В руках у участников находятся ручки, привязанные к веревке длиной 3 м. Веревка находится в натянутом состоянии. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии не менее 2 м от мест, на которых располагаются участники. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. По сигналу судьи необходимо вывести соперника из равновесия, перетянуть вперед. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников. Выигрывает тот, кто остается на тумбе или последним касается поверхности ногой, ногами и т.д.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

Задание 6. «ЗАВЛАДЕЙ МЯЧОМ»

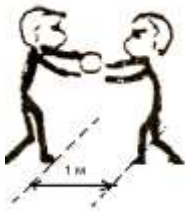


Рис. 37. «Завладей мячом».

Оборудование. Мяч баскетбольный (диаметром 75-77 см), скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагаются две параллельные линии на расстоянии 1 м, шириной 0,05 м, длиной 1 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на

расстоянии не менее 1,5 м от мест, на которых располагаются участники. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. Участники, стоя лицом друг к другу, одна нога на линии разметки, другая сзади. Кисти располагаются на мяче сбоку на равной высоте, руки выпрямлены. Мяч располагается на уровне груди. По сигналу судьи участники пытаются выхватить мяч друг у друга. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

Задание 7. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ ЗА РУКУ

Оборудование. Скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагается прямая линия длиной 1-2 м, шириной 0,05 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 1,5 м от линии. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. Участники становятся на линию боком друг к другу, стопы внешними частями соприкасаются. Берутся ближними друг к другу руками за предплечье хватом сверху. Необходимо вывести соперника из равновесия и перетянуть его на свою сторону. Сзади стоящую ногу можно отрывать от поверхности. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из соперников. При потере равновесия обоими участниками выигрывает тот, кто останется на своей стороне или последним коснется поверхности ногой, ногами и др. частями тела на стороне соперника.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается отрывать близ стоящие ноги от поверхности и умышленно отпускать хват.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

Задание 8. БОРЬБА НА ПОЯСАХ

Оборудование. Пояс штангиста – 2 шт., шнур длиной не менее 4 м, скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое,

нескользящее) на расстоянии 3 м располагаются две параллельные линии длиной 1-2 м, шириной 0,05 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 1,5 м от линий. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. Участники становятся каждый на свою линию лицом друг к другу, фронтально, стойка ноги врозь. Участники одевают пояса, соединенные веревкой, которая находится в натянутом состоянии. Необходимо без помощи рук перетянуть соперника на свою сторону. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из соперников. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. При потере равновесия обоими участниками побеждает тот, кто последним касается поверхности за линией ног, ногами и др.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается помогать себе руками.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

Задание 9. «АРМРЕСТЛИНГ»

Оборудование. Стол для армрестлинга стол, два стула, ручка, карандаш, протокол.

Процедура выполнения. Проводиться по правилам армрестлинга.

Оценка результата. В соответствии с правилами соревнования.

Раздел IX. ЗАДАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ

Задание 1. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

Оборудование. Мел, рулетка, теннисные мячи.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 метров находится круглая горизонтальная мишень. Радиус мишени 2 м. Выполняется метание теннисного мяча в цель. Предоставляется – шесть попыток.

Оценка результата – оценивается набранная сумма очков (максимально 60 очков).

Задание 2. «ЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛКИ»

Оборудование. «Летающие тарелки», мел, рулетка.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 м – горизонтальная, 5м линия – мишень. Участник метает «летающую тарелку» в цель. Предоставляется – три попытки.

Оценка результата – оценивается точность попадания в см (+ ; -). Фиксируется лучший результат.

Задание 3. СБИВАНИЕ КЕГЛЕЙ

Оборудование. Пять кеглей, Пять теннисных мячей.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 м от линии, с которой производится метание, располагаются на одной линии 5 кеглей, расстояние между ними 10 см. Перед кеглями расположен квадрат 40x40 см. Необходимо выполнить сбивание кеглей 5-ю теннисными мячами.

Оценка результата – оценивается количество попаданий. Кегля считается сбитой, если она была сбита после попадания в площадь квадрата, либо после точного попадания в нее.

Задание 4. МЕТАНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНУЮ МИШЕНЬ

Оборудование. Мишень (щит, размером 1,5x1,5 м, мишень радиусом 1 м, в центре отверстие диаметром 10 см); пять теннисных мячей.

Процедура выполнения. Участник выполняет бросок в центр. Предоставляется пять попыток.

Оценка результата – оценивается количество попаданий.

Задание 5. ЗАДАНИЕ-ТЕСТ «ДАРТС»

Оборудование. Мишень и дротики дартса, стойка для дартса.

Процедура выполнения. Участнику предоставляется пять попыток, которые он выполняет по правилам игры «Дартс».

Оценка результата – оценивается наибольшая набранная сумма очков.

Задание 6. «БРОСОК В ЦЕЛЬ»



Процедура выполнения. На стене, на расстоянии 150 см от пола, укрепляется мишень из картона. Она состоит из разноцветных квадратов 60, 30, и 10 см, которые накладываются друг на друга. На расстоянии 300 см от стены отмечается линия броска. Задание выполняется в 2 серии, в каждый из которых предоставляется по 5 средний – 2 балла, в большой – 1 балл, мимо мишени – 0 баллов.

Результата – сумма баллов из 10 бросков.

Рис. 38. «Бросок в цель».

Задание 7. «МЯЧ – НОГИ – СТЕНА» (МНС)

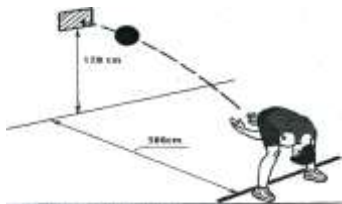


Рис.39. «Мяч – ноги – стена»

Процедура выполнения. На гладкой стене на высоте 120 см укрепляется цветной картон. На расстоянии 300 см от стены - линия бросков. Испытуемый встает спиной к стене, держа гимнастический мяч двумя руками, расставляет ноги, наклоняется и бросает мяч между ног в цветной лист, затем быстро поворачивается к стене и, по возможности, не сходя с места, пытается поймать отскочивший от стены мяч двумя руками или хотя бы дотронуться до него.

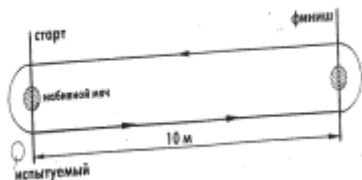
Контрольное испытание проводится в две серии, в каждой из которых дается по две попытки.

Оценка результата – количество очков: 0 очков, если его движения с самого начала неправильные и мяч не попадает прямо в стену; 1 очко – движение не правильное (несвоевременный поворот), но мяч попадает в стену, однако учащийся его не поймал и не коснулся; 2 очка – движение правильное, мяч попадает в стену, но после поворота ученик не поймал его и не коснулся; 3 очка – движения правильные, испытуемый коснулся мяча или после одного контакта с полом поймал его; 4 очка – движения уверенные, мяч пойман сразу, но учащийся сменил место; 5 очков – движения хорошо скоординированы, учащийся поймал мяч, не сходя с места.

Оценка результата – подсчитывается сумма очков из десяти бросков.

Раздел X. ЗАДАНИЯ С БЕГОМ

Задание 1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5 x 10 м



Процедура выполнения. Бег осуществляется пятькратно между двумя линиями, прочерченными на расстоянии 10 м друг от друга.

Оценка результата – фиксируется время выполнения упражнения до 0,1 с.

Рис.40. «Челночный бег 5x10»

Задание 2. БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (БП)

Оборудование. Стойка (флажок), три гимнастических мата, трое ворот.

Процедура проведения. В начале демонстрируется правильное вы-

полнение задания. Обращается внимание на то, что стоящую в центре цветную стойку (флажок) следует каждый раз обегать правым плечом к ней, а к воротам надо бежать по порядку от № 1 к № 3.

Каждый испытуемый выполняет пробную попытку, а судья помогает ему сориентироваться в задании. От линии «старт – финиш» на расстоянии 250 см ставится цветная стойка (флажок), справа от нее ставят на мат ворота №1 (расстояние 250см), слева – ворота №3, прямо ворота № 2. Испытуемый бежит к цветной стойке (флажку), огибает ее и бежит вправо к воротам № 1, ползет под воротами по мату, поворачивается, перелезает через ворота и бежит к центру; опять обегает флажок справа и бежит к воротам № 2, повторяя все то же, что и у ворот №1, и бежит через центр, огибая стойку (флажок) справа, к воротам № 3, где все повторяет; и через центр бежит к финишу. Каждому испытуемому предоставляется 1 зачетная попытка.

Оценка результата – время выполнения задания с точностью до 0,1 сек.

Задание 3. СЛАЛОМНЫЙ БЕГ

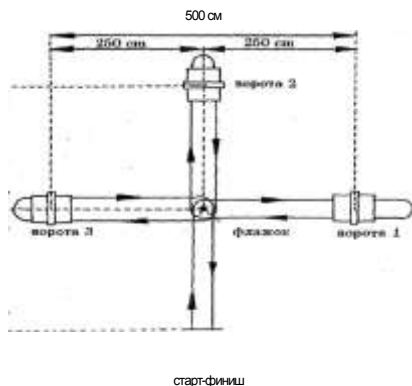


Рис.41. «Слаломный бег»

Оборудование: дистанция 20 м; в 5 м от линии старта, а через 3 м размещается парами мячи на расстоянии 1 м друг от друга (всего двенадцать мячей).

Процедура выполнения. Испытуемый располагается на линии старта между мячами. По команде «Старт!» он бежит с внешней, правой стороны до первой пары мячей (на 5 м), затем влево по внешней стороне другой пары мячей, затем с правой. Последнюю пару мячей, установленных на расстоянии 3м от конца 20-ти метрового отрезка, обегает слева и заканчивает бег между мячами на линии старта.

Оценка результата – время выполнения упражнения с точностью до 0,5 сек.

Задание 4. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 x 5 м

Оборудование: секундомер, рулетка, мел, четыре конуса на расстоянии 120 см друг от друга, установленные по два на каждой из ограничительных линий, удаленных одна от другой на 500 см.

Процедура выполнения. Испытуемый по команде «Марш!» бежит как можно быстрее от одной до другой линии, наступая стопами на них, и так 10 раз.

Оценка результата – время выполнения задания с точностью до 0,1 сек. Это время должно быть умножено на десять. Например: 24,5 сдают ре-

зультат 245 баллов.

Список использованной литературы

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп.– Мн.: Выш.школа, 1980.– 256 с.
2. Гуревич И.А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки: Бел.респ.совет ВДСО «Трудовые резервы». – Мн.: Полымя, 1984.– 40с.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П., Борисов И.М. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е.– М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304с., ил. – (Спорт в рисунках).
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

Для заметок

Для заметок