

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ПО ОФП (для всех групп занимающихся)

1. БЕГ 60м с высокого старта
Исходное положения из высокого старта. Выполняется на ровном участке. Результат фиксируется с точностью до десятых секунды.
2. БЕГ 100 МЕТРОВ с низкого старта
Исходное положения из низкого старта. Выполняется на ровном участке. Результат фиксируется с точностью до десятых секунды.
3. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА
Исходное положение стойка ноги врозь перед ограничительной линией, после замаха рук выполняется толчок двумя ногами, приземление осуществляется на две ноги. Результат измеряется от ближайшей точки касания к месту отталкивания. Зачёт по лучшему результату из двух попыток.
4. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗА 30 СЕК.
Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты с сжаты в замок за головой. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. По команде испытуемый поднимает туловище до касания бедер с возвратом в и.п. в течении 30 секунд. Засчитывается количество раз правильно выполненное упражнение.
5. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
Исходное положение – вис, хватом сверху на высокой перекладине. Из вися на перекладине, хватом руками сверху выполняется подтягивание, сгибание разгибание рук, уровень подбородка дотягивать выше уровня перекладины. Не допускается во время выполнения упражнения перехват руками по ширине, рывковые и колебательные движения туловищем. Засчитывается количество раз правильно выполненное упражнение.
6. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
Исходное положение, из упора лёжа, руки на ширине плеч. По команде сгибание и разгибание рук до угла 90 градусов. Туловище и плечи находятся на одном уровне, нет прогиба в спине. Засчитывается количество раз правильно выполненное упражнение.
7. ПОДЪЕМ НОГ НА БРУСЬЯХ
Исходное положение, из упора на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» 90 градусов. Не допускается во время выполнения упражнения рывковые и колебательные движения туловищем. Засчитывается количество раз правильно выполненное упражнение.
8. УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ
Исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты. Руки разведены в стороны. Удержание равновесия.
9. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ
Исходное положение с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.