

## Оценочные материалы

Тесты определения физической подготовленности детей школьного возраста):

1. Тесты для измерения силовых способностей (Приложение 1).
2. Тест на определение скоростной выносливости (Приложение 2).
3. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц спины (Приложение 3).
4. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц сгибателей туловища (Приложение 4).

### *Обработка данных*

Низкий балл-1 балл

Ниже среднего-2 балла

Средний -3 балла

Выше среднего-4 балла

Высокий-5 баллов

Для определения уровня физической подготовленности необходимо сложить общее количество баллов по каждому тесту, и по сумме выявить результат тестирования:

Уровень физической подготовки в баллах					
Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	5-7	8-11	12-15	16-19	20

**Тесты для измерения силовых способностей**

**Отжимание от скамьи (мальчики)**

*Оборудование:* скамья высотой 20 см (рис. 1)

*Процедура тестирования:*

Испытуемый из положения, лежа в упоре на скамью, выполняет сгибание рук с касанием грудью опоры.



**Оценка результатов тестирования (кол-во раз):**

Возраст	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9 лет	11 и ниже	12-14	15-17	18-19	20 и выше
10-12 лет	13 и ниже	14-16	17-19	20-24	25 и выше
13-14 лет	16 и ниже	17-18	19-25	26-29	30 и выше

**Вис на согнутых руках (девочки)**

*Оборудование:* перекладина, секундомер.

*Процедура тестирования:*

Испытуемый принимает положение вися на высокой перекладине (рис. 2). Затем самостоятельно или с помощью преподавателя принимает положение вися на согнутых руках (хватом снизу, подбородок над перекладиной). Определяется время удержания данного положения от начала его принятия до прекращения упражнения или изменения исходного положения (изменения угла удержания согнутых рук).

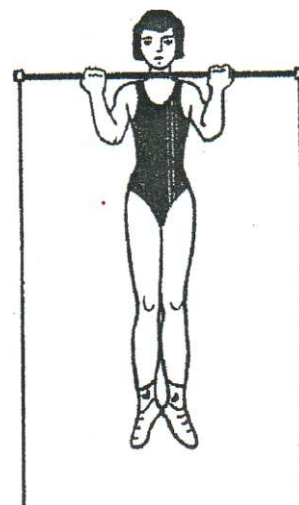


Рис.2

**Оценка результатов тестирования (сек)**

Возраст (лет)	уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9	5 и ниже	6-7	8-10	11-14	15 и выше
10-12	5 и ниже	6-9	10-14	15-21	22 и выше
13-14	10 и ниже	11-14	15-21	22-24	25 и выше

**Тест на определение скоростной выносливости.**

**Прыжки со скакалкой**

*Оборудование:* скакалка, секундомер.

*Процедура тестирования:* Испытуемый прыгает на двух ногах через скакалку на месте.

Определяются количеством прыжков за 30 секунд.

**Оценка результатов тестирования (кол-во раз):**

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	15 и ниже	16-25	26-35	36-45	46 и выше
	10-12	25 и ниже	26-35	36-50	51-60	61 и выше
	13-14	40 и ниже	41-50	51-60	61-70	71 и выше
Девочки	7-9	20 и ниже	21-30	31-40	41-50	51 и выше
	10-12	30 и ниже	31-40	41-50	51-60	61 и выше
	13-14	32 и ниже	33-42	43-52	53-70	71 и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости  
мышц спины.**

**Удержание туловища из положения, лежа на животе (рис. 1).**

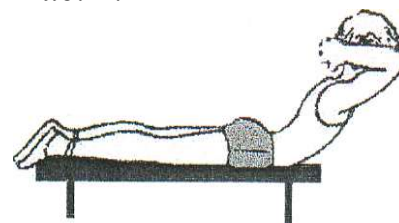
*Оборудование:* скамейка, секундомер.

*Процедура тестирования:*

Испытуемый принимает положение, лежа на животе на скамейке вниз лицом так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки за головой (ноги удерживает партнер).

Удерживать туловище в горизонтальном положении. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.

Рис. 1.



**Оценка результатов тестирования (сек.):**

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	40" и ниже	41 "-1,09"	1,10"-1,30"	1,31"-2,19"	2,20" и выше
	10-12	50" и ниже	51 "-1,19"	1,20"-1,40"	1,41 "-2,29"	2,30" и выше
	13-14	Г и ниже	1,01 "-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,39"	2,40" и выше
Девочки	7-9	29" и ниже	30"-59"	Г -1,20"	1,21 "-2'	2,01" и выше
	10-12	32" и ниже	33"-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,19"	2,20" и выше
	13-14	35" и ниже	36"-1,34"	1,35"-2'	2,01 "-2,29"	2,30" и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости  
мышц сгибателей туловища.**

**Сгибание туловища из положения, лежа на спине.**

*Оборудование:* гимнастический мат,  
секундомер.

*Процедура тестирования:*

Испытуемый принимает исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями бедер и обратным движением вернуться в и. п. Засчитывается количество сгибаний за 1 мин. Упражнение выполняется на гимнастическом мате (рис. 2).

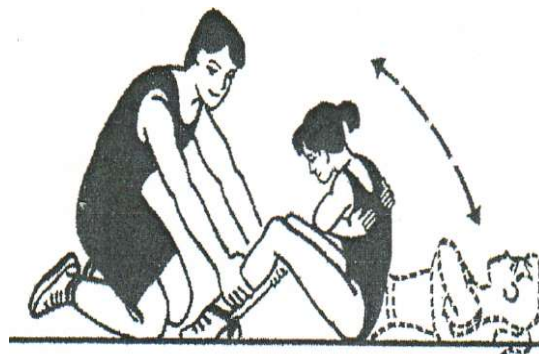


Рис. 2.

**Оценка результатов тестирования (кол-во раз):**

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	. Выше среднег о	Высокий
Мальчик и	7-9	24 и ниже	25-35	36-41	42-45	46 и выше
	10-12	29 и ниже	30-44	45-50	51-55	56 и выше
	13-14	39и ниже	40-42	53-57	58-60	61и выше
Девочки	7-9	22 и ниже	23-33	34-39	40-45	46 и выше
	10-12	28 и ниже	29-39	40-45	46-52	53 и выше
	13-14	34 и ниже	35-45	46-47	48-55	56 и выше