Приложение № 1

к приказу № 50 от 10.05.2016 г.

**Тестирование по физическим показателям в соответствии**

**с нормативами приемных испытаний**

Оценка уровня развития физических качеств по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых – бег 30м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), подтягивание ног в висе.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. **Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса)

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и. п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание - до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад - в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3. **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеих ног с одновременным махом рук.

Методические рекомендации: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата (песка) ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4. **Подтягивание ног в висе** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса)

И.П. - вис спиной к гимнастической стенке. Поднять ноги вверх до 90º.

Методические указания: при поднятии ног, ноги не сгибать в коленных суставах, спина плотно прижата к гимнастической стенке. Фиксируется максимальное количество подъемов ног в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастической стенке.

5. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

6. **Челночный бег 3х10м и 10х10м** выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

7. **Непрерывный бег** – бег выполняется на максимальной скорости.

8. **Подъем туловища** из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.