

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

1. Выкрут в плечевых суставах со скакалкой (расстояние между кистями, см)

Упражнение выполняется из исходного положения стоя. Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием скакалки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах.

Участник, взявшись перед собой за концы скакалки (веревка), выполняет выкрут прямых рук назад 10 раз.

Подвижность плечевого сустава оценивают по чистоте выполнения упражнения и по ширине хвата скакалки в сантиметрах.

При выкруте скакалка должна быть в натянутом положении, чем меньше расстояние между кистями рук, тем лучше показатели гибкости плечевого сустава и выше оценка.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается.

- явное сгибание рук в локтевых суставах;
- скакалка (веревка) во время выполнения испытания не натянута;
- поочередное прокручивание в плечевых суставах;



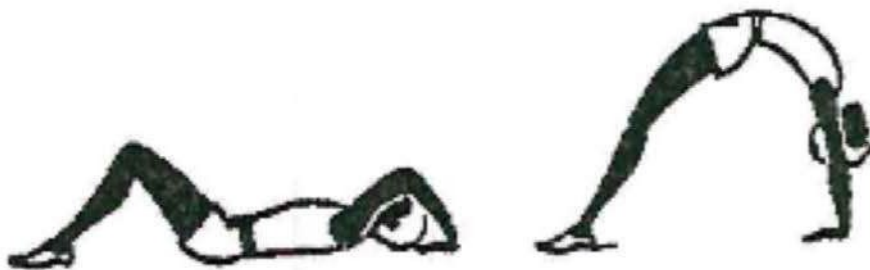
2. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине

Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост».

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является не правильным. Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а

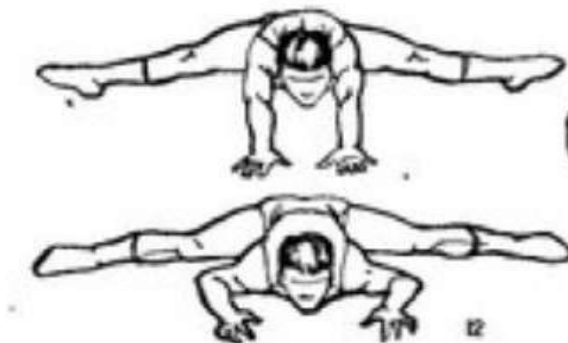
ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Фиксация положения 5 сек.



Чем больше выпрямлены колени и локти, тем выше балл.

3.Складка сидя ноги врозь

И.п. - сидя на полу, ноги врозь. Наклон вперед, руками вперед, грудью лечь на пол, колени выпрямлены, носки оттянуты. Задержаться в этом положении на 5 секунд.



4.«Шпагат» на правую ногу

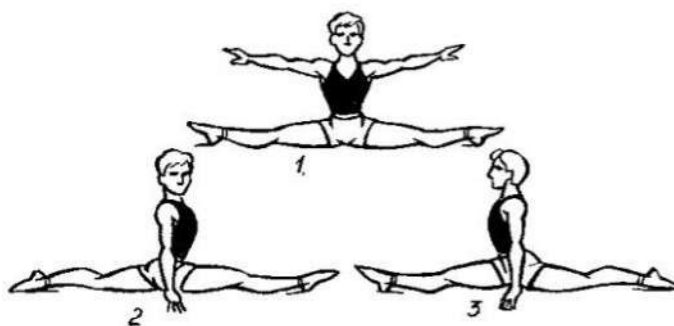
И.п. сед на полу, упор ладонями на полу. Правая нога вперед, левую назад. Носки натянуты. Расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Удержание завершающей позы – продольный шпагат, спину держать прямо, руки в стороны – 5 сек.

5.«Шпагат» на левую ногу

И.п. сед на полу, упор ладонями на полу. Левая нога вперед, правую назад. Носки натянуты. Расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Удержание завершающей позы – продольный шпагат, спину держать прямо, руки в стороны – 5 сек.

6.Поперечный «шпагат»

И.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо. Руки в стороны. Удержание – 5 сек.



7. Складка стоя

Наклон вперед из положения стоя, удержания касания ног грудью:
И.п. – о.с. стопы вместе. Наклон вперед, не сгибая колени до касания грудью колен (обхватить ноги руками). Фиксация положения 10 секунд.



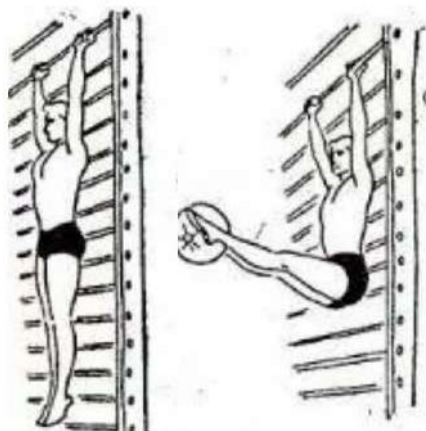
8. Прыжок в длину с места

И.п. - о.с., ноги на ширине стопы. Согнуть ноги, отвести руки назад, взмахом рук вперед-вверх выполнить толчок двумя ногами, приземлиться на две ноги, согнутые в коленном суставе, руки вытянуты вперед.

9. Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине

И.п.- вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов или до уровня хвата.

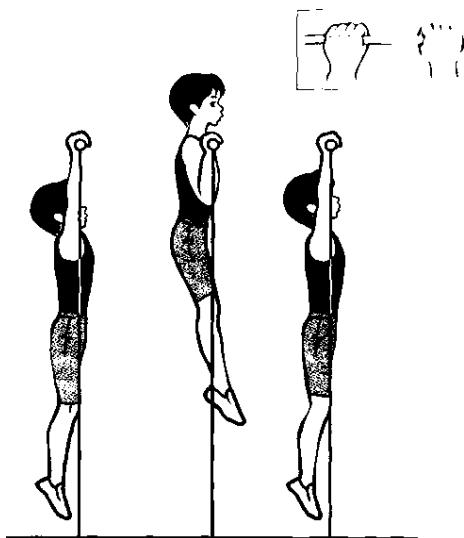
Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).



10. Подтягивание

- подтягивание в висе на перекладине (раз), мальчики

И.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч хватом снизу, ладони обращены к себе или хватом сверху. Сгибая руки, выполнять подтягивания так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Выполнить до уровня подбородок выше перекладины.

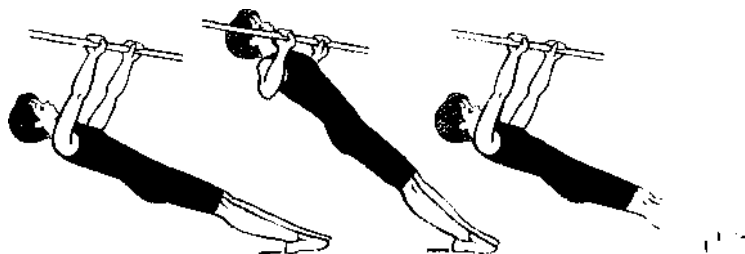


- **подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз), девочки**
И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору.

Для того чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, поставить подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Ноги упираются в опору. После этого руки выпрямить и занять исходное положение.

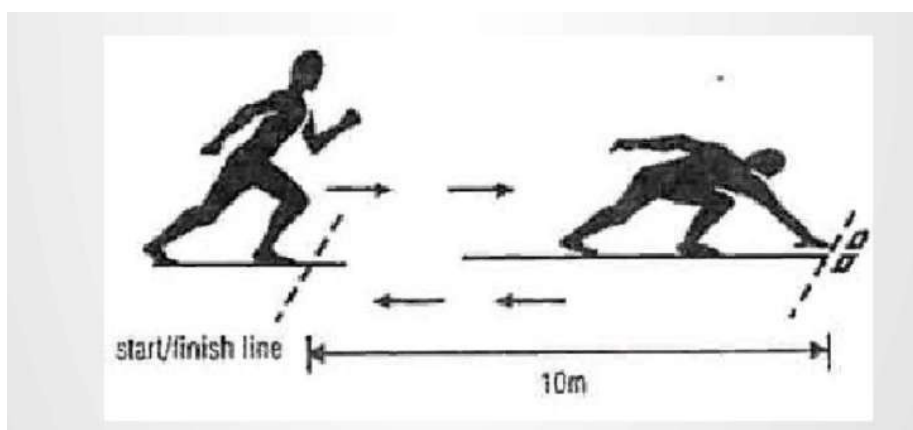
Из исходного положение подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, возвратиться в исходное положение, зафиксировав его 1 секунду и продолжать далее.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.



10. Челночный бег

Челночный бег предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 (5) раз (раза). То есть (если это дистанция 3x10 м) от старта требуется добежать до отметки 10 м, задеть рукой отметку, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, задеть рукой отметку, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.



11. Напрыгивание на возвышенность

И. п. - о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом руками вверх энергично оттолкнуться ногами. В полуприседе приходить мягко и тут же, не задерживаясь, резко отталкиваться ногами;

