

Тестовые упражнения 2 четверть

Предмет: ритмика

Программа: Перспектива

Класс: 1

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.
1	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7-8	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
2	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7-8	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до передней волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до передней волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

2. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.