

Тестовые упражнения

Предмет: ритмика

Программа: Перспектива

Класс: 3

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		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно – силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	9-10	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
2	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	9-10	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

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.