**Инструкция по выполнению тестов**

**для определения физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста**

***Бег на месте за 10 секунд (быстрота)***

Методика проведения теста:

Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Низкий  0 | Ниже среднего  1 | Средний  2 | Выше среднего  3 | Высокий  4 |
| Результат, юноши | <37 | 38-47 | 48-57 | 58-67 | >68 |
| Результат, девушки | <36 | 37-46 | 47-56 | 57-65 | >66 |

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)***

Методика проведения испытания:

Упражнение выполняется с использованием контактной платформы. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения упор лежа на контактную платформу. Голова, туловище и ноги тестируемого во время движения и в исходном положении составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется, не нарушая прямой линии тела до касания контактной платформы грудью и появления светового (звукового) сигнала, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 (трех) секунд. Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом участника вслух.

Испытуемые делятся на пары и выполняют тестирование по очереди. Первые трое испытуемых выполняют тестирование, вторые трое испытуемых подсчитывают результаты и сообщают их участнику. Далее испытуемые меняются и тестирование повторяется. Участник контролирует правильность выполнения тестирования.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* касание пола коленями, бедрами, тазом;
* отсутствие касания грудью платформы/кубика для йоги;
* разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
* разгибание рук осуществляется рывками туловища;
* пауза между повторениями более 3 (трех) секунд;
* во время движения нарушена прямая линия «голова, туловище, ноги»;
* явно видимое поочередное (неравномерное) разгибание рук.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень, баллы | Низкий  0 | Ниже среднего  1 | Средний  2 | Выше среднего  3 | Высокий  4 |
| Результат (девушки),  количество раз | 0-4 | 5-9 | 10-14 | 15-19 | 20 и более |
| Результат (юноши),  количество раз | 0-9 | 10-14 | 15-19 | 20-24 | 25 и более |

***Тест «Аист» (ловкость/координационные способности)***

Методика проведения испытания:

Испытуемый снимает обувь и занимает исходное положение: стойка на одной ноге, вторая сгибается в колене и прижимается стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе (Рисунок 5). По готовности испытуемый отрывает пятку опорной ноги от пола, в это же время запускается секундомер. Задача сохранять данную позу настолько долго, насколько это возможно. Секундомер останавливается в случаях:

а) рука (руки) была убрана с пояса;

б) совершён поворот на опорной ноге в любую из сторон;

в) потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной;

г) совершено касание пяткой опорной ноги пола.

Полученный результат фиксируется в секундах.

Время выполнения теста фиксируется в секундах.

Изображение выполнения теста:



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Низкий  0 | Ниже среднего  1 | Средний  2 | Выше среднего  3 | Высокий  4 |
| Результат, сек | Менее 9,0 | 10-24 | 25-39 | 40-50 | 51 и более |

***Наклон туловища вперед, из исходного положения стоя на тумбе (гибкость)***

Методика проведения испытания:

При наклоне туловища вперед стоя на тумбе ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 сантиметров. Тестируемый самостоятельно выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне он максимально наклоняется и фиксирует свое положение не менее чем на 2 секунды. Участник оценивает расстояние от кончиков пальцев тестируемого до плоскости гимнастической скамейки, как ниже, так и выше указанной плоскости, с точностью до 1 сантиметра. Показатель Расстояние фиксируется со знаком «+» если кончики пальцев тестируемого опустились ниже плоскости гимнастической скамейки, со знаком «-» если его пальцы не достали до указанной плоскости.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* отсутствие фиксации конечного положения в течении 2 секунд;
* сгибание ног в коленных суставах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Низкий  0 | Ниже среднего  1 | Средний  2 | Выше среднего  3 | Высокий  4 |
| Результат (девушки), см | Меньше 0 | 1-4 | 5-9 | 10-14 | 15 и более |
| Результат (юноши), см | Меньше -5 | -4-1 | 1-5 | 6-10 | 11 и более |

***Гарвардский степ-тест (выносливость)***

Методика проведения теста:

Подъем и спуск с тумбы высотой 45 сантиметров (для юношей) и 40 сантиметров (для девушек) в темпе 30 раз в минуту, в течение 4 минут. Сразу после выполнения теста испытуемый садится и трижды пальпаторным методом определяет собственную частоту сердечных сокращений в течение 30 секунд:

- Первый раз – в начале второй минуты отдыха (Р1);

- Второй раз – в начале третьей минуты отдыха (Р2);

- Третий раз – в начале четвертой минуты отдыха (Р3);

Расчёт индекса осуществляется по следующей формуле: (t\*100)/((P1+P2+P2)\*2)

t – время выполнения теста (240 секунд)

Р1, Р2, Р3 – результаты измерения ЧСС за 30 секунд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Плохая  0 | Средняя  1 | Хорошая  2 | Очень хорошая  3 | Отличная  4 |
| Результат | <60 | 61-70 | 71-80 | 81-90 | >90 |