Муниципальное Автономное Образовательное Учреждение
«Средняя Общеобразовательная Школа №1».

«ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

(пособие для руководителей кружков дополнительного образования и учителей физической культуры)

Составитель: Храбрых И.И.
Учитель физической культуры,
Педагог дополнительного образования

г. Когалым.
2018

Тесты для измерения силовых способностей

1. *Отжимание от пола.* Существует несколько модификаций этого упражнения (от скамьи, от пола с согнутыми коленями и др.)
   Результат определяется по количеству правильных отжиманий.
2. *Подтягивания* используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.
   Результат определяется по количеству подтягиваний.
3. *Поднимание туловища из положения лёжа.*
   Процедура тестирования. Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая колени, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращается в исходное положение.
   Результат определяется по количеству подниманий.

Тесты для измерения гибкости

1. *Прогибание туловища.*
   Оборудование: скамья, рулетка.
   Процедура тестирования. Испытуемый ложится на живот на скамью или на пол, руки заводит за спину, партнёр фиксирует ноги, прижимая их к полу (скамье). Затем тестируемый поднимает голову и спину.
   «Чистый результат» - расстояние от пола (скамьи) до яремной ямки тестируемого. (Схема оценки: чистый результат, умноженный на 100 и разделённый на длину туловища, измеренную в сантиметрах).
2. *«Мостик»*
   Результат – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.
3. *Разведение ног в стороны.*
   Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: в стороны и вперёд – назад с опорой на руки.
   Результат – расстояние от вершины угла, образуемого ногами до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

Тесты для оценки координационных способностей

1. *Три кувырка вперёд.*
   Оборудование: секундомер и маты.
   Процедура тестирования. Испытуемый встает у края матов и принимает основную стойку. По команде «Можно» принимает упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперёд. После последнего кувырка принимает исходное положение.
   Результат – время выполнения трёх кувырков вперёд от команды «Можно» до принятия И.П.
2. *Стойка на одной ноге.*
   Оборудование: секундомер.
   Процедура тестирования. Испытуемый занимает И.П. – стойка на одной ноге, другая – согнута в колене и максимально развёрнута наружу. Руки на поясе, голова

прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Тест на спортивную реакцию

Процедура тестирования. Испытуемый движется спиной к направлению бега. По свистку он должен принять положение упор присев, руки касаются пола. После этого он делает оборот вокруг себя, встает и бежит к обозначенной цели, удаленной на 3 метра.

Результат – время от свистка до достижения цели во время бега.

Тесты для оценки статического равновесия.

1. *Стойка на одной ноге.*
   Процедура тестирования. Испытуемый занимает исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развёрнута к наружи. Её пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готово» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.
   Результат – средний показатель времени удержания равновесия. (Из 3-х попыток)
2. *Стойка на одной ноге на планке.*
   Процедура тестирования. Испытуемый занимает исходное положение – стойка на одной ноге продольно на планке, другая нога слегка согнута в колене, опущена вперёд – вниз, руки на поясе, голова прямо. По команде испытуемый стремится, как можно дольше удержать равновесие, а экспериментатор включает секундомер.
   Результат – суммарное время удержания равновесия. (Из 2-х попыток).
3. *Прыжки вверх с места, стоя на возвышении.*
   Оборудование: прибор В.М. Абалакова для измерения высоты выпрыгивания, 2 гимнастические скамейки.
   Процедура тестирования. Сначала испытуемый, стоя на полу, последовательно совершает 3 выпрыгивания вверх. Затем выполняет 3 прыжка, стоя на возвышении (60 см), с ограниченной площадью опоры (2 поставленные друг на друга скамейки).
   Результат – разность (в см) между средней высотой прыжков на возвышении и лучшим результатом прыжка на полу.

Тесты для определения способности к согласованию движений.

1. *Упор присев – упор лёжа.*
   Процедура тестирования. Испытуемый принимает исходное положение – О.С., затем упор присев, потом упор Лёжа, снова упор присев, и наконец, исходное положение.
   Результат – количество очков за 10 сек, по возвращении тестируемого в исходное положение ему засчитывается 1 очко.

Правила растяжки и методические рекомендации по проведению занятий с партнёром.

1. Упражнения бывают индивидуальные или в группе.
2. Когда упражнения выполняются в группе, то растягиваемый партнёр пассивен, ему помогают другие (активные).
3. Активные участники должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса.
4. Четко исполняются инструкции ведущего.
5. Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно было контролировать.
6. Нельзя выполнять упражнения в быстром темпе.
7. При боковой растяжке движения должны быть аккуратными и строго направленными.
8. Необходимо знать какое упражнение и на какую группу мышц оно воздействует.
9. Целесообразно чередовать воздействие растяжек на мышцы антагонисты и синергисты.
10. Необходимо контролировать величину прилагаемого усилия.
11. Необходимо учитывать амплитуду и направление движений и согласованность партнёров.
12. Не допускать возникновения резких болевых ощущений.
13. Не допускать побочных движений.
14. Учитывать все факторы, влияющие на гибкость.
15. Чередовать упражнения на напряжение и расслабление.

Дозировка упражнение, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста.

Сустав	Количество повторений.		
	Учащиеся, возраст.		
	7-10	10 - 14	15-17
Позвоночный столб	20-30	50 – 60	80-90
Тазобедренный	15-25	40-50	60-70
Плечевой	15-25	45-50	50-60
Лучезапястный	15-25	20-25	30-35
Коленный	10-15	15-20	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25

Нормативы для оценки показателей физических способностей

Прыжки на скакалке (количество/минуту)

Возраст	Уровень									
	мальчики					девочки				
	Низкий	Ниже средн	Средний	Выше Средн.	Высокий	Низкий	Ниже средн	Средний	Выше Средн.	Высокий
7	60	70	80	90	100	60	70	80	90	100
8	60	70	80	90	100	60	70	80	90	100
9	70	80	90	100	110	70	80	90	100	110
10	80	90	100	110	120	80	90	100	110	120
11	90	100	110	120	130	90	100	110	120	130
12	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140
13	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
14	120	130	140	150	160	120	130	140	150	160
15	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170

Подъем туловища из положения лёжа (кол-во /мин).

Возраст	Уровень									
	мальчики					девочки				
	Низкий	Ниже средн	Средний	Выше Средн.	Высокий	Низкий	Ниже средн	Средний	Выше Средн.	Высокий
7	30	34	36	38	40	29	32	34	36	38
8	30	34	36	38	40	29	32	34	36	38
9	33	36	38	40	42	30	34	36	38	40
10	36	40	42	44	46	32	35	38	41	44
11	38	41	44	47	50	36	39	42	45	48
12	41	44	47	50	53	39	41	44	47	50
13	46	49	52	55	58	43	46	49	52	55
14	48	51	54	57	60	46	49	52	55	58
15	51	54	57	60	63	48	51	54	57	60

Повороты на гимнастической скамейке (4 поворота в каждую сторону/время)

Возраст	Уровень									
	девочки					мальчики				
	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий
7	23,0	21,0	18,5	16,0	14,0	23,0	21,0	18,5	16,0	14,0
8	21,5	18,0	16,0	14,0	12,5	21,5	18,0	16,0	14,0	12,5
9	20,0	17,5	14,5	12,5	11,0	20,0	17,5	14,5	12,5	11,0
10	17,0	15,0	13,0	11,0	10,0	17,0	15,0	13,0	11,0	10,0
11	16,0	13,5	11,5	10,0	9,0	16,0	13,5	11,5	10,0	9,0
12	14,5	12,0	10,5	9,0	8,0	14,5	12,0	10,5	9,0	8,0
13	12,5	10,5	9,5	8,0	7,0	12,5	10,5	9,5	8,0	7,0
14	10,5	9,5	8,5	7,0	6,0	10,5	9,5	8,5	7,0	6,0
15	10,5	9,5	8,5	7,0	6,0	10,5	9,5	8,5	7,0	6,0

Поднимание ног в висе на шведской стенке (кол-во).

Возраст	Уровень									
	девочки					мальчики				
	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий
7	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	2-5	6-9	10-13	14-17	18-24
8	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22
9	2-5	6-9	10-13	14-17	18-24	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23
10	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24
11	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	6-9	10-13	14-17	18-21	22-25
12	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	7-10	11-14	15-18	19-22	23-26
13	6-9	10-13	14-17	18-21	22-25	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27
14	7-10	11-14	15-18	19-22	23-26	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28
15	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	10-13	14-17	18-21	22-25	26-29

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во).

Возраст	Уровень									
	мальчики					девочки				
	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий
7	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22
8	6-9	10-13	14-17	18-21	22-25	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23
9	7-10	11-14	15-18	19-22	23-26	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24
10	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	6-9	10-13	14-17	18-21	22-25
11	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	7-10	11-14	15-18	19-22	23-26
12	10-13	14-17	18-21	22-25	26-29	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27
13	11-14	15-18	19-22	23-26	27-30	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28
14	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	10-13	14-17	18-21	22-25	26-29
15	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	11-14	15-18	19-22	23-26	27-30

Выпрыгивание из упора присев (см).

Возраст	Уровень									
	мальчики					девочки				
	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий
7	29	32	34	36	38	26	28	30	32	34
8	29	32	34	36	38	26	28	30	32	34
9	30	33	35	37	39	28	30	32	34	36
10	31	34	36	38	40	30	32	34	36	38
11	32	35	37	39	41	32	34	36	39	41
12	33	36	38	40	42	34	36	39	42	44
13	34	37	39	41	43	36	39	42	45	47
14	35	38	40	42	44	38	41	44	47	50
15	36	39	41	43	45	41	44	47	50	53

Прыжок в длину с места (см).

Возраст	Уровень									
	мальчики					девочки				
	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий
7	100	110	120	130	140	100	108	116	124	130
8	100	110	120	130	140	100	108	116	124	130
9	110	120	130	140	150	110	118	124	134	142
10	130	140	155	170	185	120	128	134	141	148
11	145	155	165	175	195	126	134	143	152	160
12	162	172	182	192	201	132	141	150	159	167
13	175	185	195	205	215	138	145	155	164	172
14	183	193	203	213	223	143	152	160	169	177
15	198	208	218	228	237	147	156	165	174	182

Подтягивание в висе (кол-во).

Возраст	Уровень									
	мальчики					девочки				
	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий	Низ-кий	Ниже средн	Сред-ний	Выше Средн.	Высо-кий
7	1	2	3	4	5	-	1	2	-	3
8	1	2	3	4	5	1	-	2	-	3
9	1	3	4	5	6	1	-	2	-	3
10	1	3	4	5	6	1	2	3	-	4
11	1	3	4	6	7	1	2	3	-	4
12	1	3	5	6	7	1	2	3	-	4
13	1	4	6	7	8	1	2	4	-	5
14	2	5	7	8	9	2	3	4	-	5
15	3	6	8	9	10	2	4	5	6	7

Нормативы для оценки абсолютных показателей КС в акробатических упражнениях (три кувырка вперёд, время в секундах)

Возраст, лет	Уровень КС				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Мальчики					
7	9,9 и выше	9,8-9,1	9,0-7,2	7,1-6,4	6,3 и ниже
8	7,8	7,7-7,1	7,0-5,4	5,3-4,7	4,6
9	7,4	7,3-6,6	6,5-4,9	4,8-4,1	4,0
10	5,5	5,4-5,2	5,1-4,4	4,3-4,1	4,0
11	6,0	5,9-5,5	5,4-4,5	4,4-4,1	4,0
12	5,5	5,4-5,1	5,0-4,3	4,2-4,0	3,9
13	5,5	5,4-5,1	5,0-4,2	4,1-3,9	3,8
14	4,6	4,5-3	4,2-3,6	3,5-3,4	3,3
15	4,7	4,6-4,4	4,3-3,6	3,5-3,4	3,3
16	4,7	4,6-4,4	4,3-3,6	3,5-3,4	3,3
17	4,7	4,6-5	4,4-4,1	4,0-3,8	3,7
Девочки					
7	9,4 и выше	9,3-8,5	8,4-6,7	6,6-5,9	5,8 и ниже
8	8,8	8,7-7,6	7,5-5,3	5,2-4,2	4,1
9	7,7	7,6-7,0	6,9-5,4	5,3-4,6	4,5
10	7,6	7,5-6,9	6,8-5,2	5,2-4,5	4,4
11	5,8	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-4,0	3,9
12	5,0	4,9-4,7	4,6-4,2	4,1-3,9	3,8
13	5,5	5,4-5,1	5,0-4,2	4,1-3,9	3,8
14	5,2	5,1-4,9	4,8-4,3	4,2-4,0	3,9
15	5,4	5,3-5,1	5,0-4,5	4,4-4,2	4,1
16	5,5	5,4-5,1	5,0-4,1	4,0-3,8	3,7
17	4,9	4,8-4,6	4,5-3,9	3,8-3,7	3,6

Таблица оценки результатов испытаний по СФП.

Баллы	Бег на 20м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во раз)	Поднимание ног в висе (кол-во раз)	Отжимание в упоре, руки на гимнастич. скамейке (кол-во раз)	Сумма сбавок за гибкость (баллы)
	1	2	3	4	5	6
10,0	3,7	160	13	20	23	0,3
9,5	3,8	--	12	19	22	0,5
9,0	3,9	155	11	18	21	0,8
8,5	4,0	--	10	17	20	1,0
8.0	4,1	150	9	16	19	1,2
7,5	4,2	--	8	15	18	1.4
7,0	4,3	145	7	14	17	1.6
6,5	4,4	--	6	13	16	1,8
6,0	4,5	140	--	12	15	2,0
5,5	4,6	--	5	11	14	2,2
5,0	4,7	135	--	10	13	2,4
4,5	4,8	---	4	9	12	2,6
4,0	4,9	130	--	8	11	2,8
3,5	5,0	--	3	7	10	3,0
3,0	5,1	125	--	6	9	3,2
2,5	5,2	--	2	5	8	3,4
2,0	5,3	120	--	4	7	3,6
1,5	5,4	---	1	3	6	3,8
1,0	5,5	115	--	2	5	4,0
0,5	5,6	---	--	1	4	4.2