Приложение 3

**Описание практических тестов по общей физической подготовке**

1. *Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание – девочки)*

Исходное положение: упор лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90 градусов, не нарушая. Прямой линии тела, которое находится на расстоянии 10см. от поверхности пола. Разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении рук прямой линии тела. Темп выполнения произвольный. Отдыхать при упражнения запрещено. При нарушениях в первый раз участник получает замечание, при повторном замечании упражнение считается законченным.

1. *Прыжок в длину с места*

Выполняется двумя ногами со стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания к стартовой линии ногами участника. За результат берется лучшая попытка.

*3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.*

Исходное положение: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд. При выполнении данного теста лопатками спины должны касаться мата.

*4. Наклон вперед из положения сидя*

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаться перпендикулярной линии. Ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом задерживается дыхание на 2 секунды, фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается.

*5. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)*

Участники с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производит движение так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной, затем опускается на прямые руки. Выполняет упражнение плавно без рывков. При выгибании тела, сгибании ног попытка не засчитывается.

*6. Челночный бег 4 х 9м. (сек)*

В зале отмеряется отрезок 9 метров. В начале и в конце его чертят линии старта и финиша. Кубики лежат на лицевой линии. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед (толчковую) ногу. По команде «Марш!» бежит до конца отрезка берет кубик, возвращается кубиком обратно и кладет его на линию старта. Бежит обратно берет следующий кубик, возвращается обратно и финиширует с кубиком в руках. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда участник пересек линию финиша. Бросать кубик запрещается.

*Примечание:*

Система оценки результатов каждого участника проводится по таблице оценки уровня физической подготовленности учащихся при выполнении тестирования по программе детско – юношеских игр «Губернаторские состязания» мальчики, девочки отдельно. Если участник показал результат. Превышающий значение 30очков, то за 1см., 1раз, .,0.1сек. (челночный бег) начисляется дополнительно 1 очко