

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

для детей 5-6 лет

1. Прыжок в длину с места

2. Тест на скоростно – ловкостную работу (челночный бег)

3. Тест на гибкость (наклон туловища вперед из положения стоя).

1. Прыжок в длину с места: Тест проводится на нескользкой поверхности, на которой прикрепляется мерная лента. Испытуемый становится носком к черте, от которой начинается измерение, ступни параллельно. Прыжок производится одновременно толчком двух ног со взмахом рук. Приземление производится одновременно на обе ноги. Отсчет производится по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из двух попыток, записывается в сантиметровом исчислении.

5 баллов – 155 см

4 балла – 140 см

3 балла – 125 см

2. Челночный бег 4 x 5 м: тест проводится на ровной дорожке длиной 5 м, за каждой чертой 2 круга радиусом 50 см – в центре каждого 2 мяча разного цвета. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 5 м до другой черты, берет мяч, лежащий в круге, быстро возвращается к стартовой черте и кладет мяч. Мячи переносятся из круга в круг 4 раза. Мячи брать разного цвета.

5 баллов – 9,19 сек

4 балла – 10,35 сек

3 балла – 11 сек

3. Наклон туловища вперед (из положения стоя): для проведения этого теста необходимо иметь планку с разметкой или жесткую линейку. На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка «0», все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком (-) (не более 25 см, а от «0», вниз – со знаком (+) (до 35см). Для измерения степени возможного наклона туловища вперед исследуемый становится на скамейку высотой 50 см и принимает основную стойку. Затем, не сгибая ноги в коленных суставах, исследуемый, наклоняется вперед до предела, сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест повторяется дважды. Лучший

результат фиксируется в сантиметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.

5 баллов - +10

4 балла - 0

3 балла - -10