

Контрольный тест по физической подготовке.

Наименование упражнений	Количество раз, (см. м.)	За время	Примечание
1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) у девочек и мальчиков (младшая группа).		----	Выполняется на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
2.Подтягивание из вися на высокой перекладине мальчики (старшая группа).		----	Выполняется: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подбородок выше грифа перекладины, затем вис зафиксировать на 0.5 сек.
3.Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).		30 сек.	Выполняется лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в « замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаясь локтями бедер (коленей).
4.Прыжок в длину с места (3 попытки, записать лучший результат).		----	Выполняется: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение происходит от места отталкивания до ближайшего следа.
5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или наклон вперед из положения сидя на полу.		----	Из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Из положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, шире плеч, наклон вперед. Выполняется 2 наклона и на третьем наклоне удержание рук и измерение линейкой.

Образец контрольного теста по физической культуре

Наименование упражнений	Количество раз, (см. м.)	За время
1.Отжимание		---
2.Подтягивание		---
3.Пресс		30 сек.
4.Прыжок в длину с места		---
5.Гибкость		---