

Пособие для учащихся по
использованию целевой
спортивно –
оздоровительной программы
«Президентские
соревнования» в
самостоятельных занятиях
по развитию двигательных
качеств.

Задачи программы :

- 1 . Укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию .
- 2. Развитие двигательных способностей .
- 3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки , повышения работоспособности и укрепления здоровья .
- 4 . Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств , развитие психических процессов и свойств личности .

Тестовые упражнения :

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) .
- 2. Подтягивание на перекладине.
- 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине .
- 4. Наклон вперед из положения сидя .
- 5 .Прыжок в длину с места .
- 6. Бег на 30 метров.
- 7. Бег на 1000 метров .

Единая технология приема тестов в Новгородской области по целевой спортивно –оздоровительной программе «Президентские состязания».

- *1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* .Исходное положение :упор лежа , голова , туловище , ноги составляют прямую линию .Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого предмета высотой 10 см , разгибание до полного выпрямления рук , не нарушая прямой линии тела Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе .
- НЕ ДОПУСКАЕТСЯ :переставлять руки в исходном положении , упор стоп , разворот кистей рук в стороны .
- *2. Подтягивание на перекладине* . Исходное положение : вис хватом сверху . Подтягивание выполняется непрерывным движением так , чтобы подбородок оказался над перекладиной . Опуститься в вис , выпрямив руки . Остановить раскачивание самостоятельно или с помощью судьи . Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.
- НЕ ДОПУСКАЕТСЯ : сгибать руки поочередно , делать рывки ногами или туловищем , отпускать хват раскрыв ладонь , менять хват , останавливаться при выполнении очередного подтягивания .

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине . Исходное положение :лежа на спине , руки за головой , пальцы в замок , ноги согнуты в коленях .Ступни ног вместе и закреплены .Поднимание туловища выполняется до касания локтями коленей . Опускание туловища –до касания лопатками мата .Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ :удерживание голени .

4. Наклон вперед из положения сидя . На полу (фанере) закрепить 2 деревянных бруска ,высотой 5 см. ,длиной 10 см. Расстояние между ними составляет 20 -30 см.Между брусков перпендикулярно обозначить центровую мерную линию с положительной и отрицательной шкалой .Исходное положение :сидя на полу (фанере)ноги выпрямлены в коленях , ступни ног упираются в деревянные бруски .Выполняются 3 наклона вперед , на четвертом фиксируется результат на центральной мерной линии по кончикам пальцев .Фиксация результата не менее 2 сек .Допускается удержания коленей .

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ :помогать в других случаях , сгибать ноги в коленях , фиксировать результат по кончикам пальцев одной руки , держать руки навису .

5. Прыжок в длину с места .Выполняется двумя ногами от стартовой линии на жесткое нескользящее покрытие , прикрепленное к полу .Отталкивание и приземление осуществляется на одном уровне по высоте .Длина прыжка с трех попыток измеряется от стартовой линии до касания ногами или любой частью тела .

НЕ ДОПУСКАЕТСЯ :заступ .

- *6. Бег на 30 метров* . Выполняется на беговой дорожке с высокого старта или ровной местности , на земляном или асфальтированном покрытии . Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек .
- *7. Бег на 1000 метров* . Выполняется с высокого старта . Результат фиксируется с помощью секундомера . При необходимости возможен переход на ходьбу .



Подтягивание на перекладине



Поднимание туловища из положения лежа



Прыжок в длину с места



Наклон туловища вперед из положения сидя



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)



Бег на 30 метров



Бег на 1000 метров



Президентские состязания
Личная карточка участника контрольного тестирования по физической культуре

МОУ « СОШ № 13» г. В. НОВГОРОДА

ФАМИЛИЯ -----

ИМЯ -----

ВОЗРАСТ -----

КЛАСС -----

Подтягивание на перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положе – ния лежа	Бег 30 метров	Наклон туловища вперед из положения сидя	Бег 1000 метров	УФП
						осень
						весна

Оценка уровня физической подготовленности (УФП)

Значение УФП в очках	Оценка
От 43 и выше	Супер
От 31 до 42	Отлично
От 19 до 30	Хорошо
От 7 до 18	Удовлетворительно
От 0 до 6	Неудовлетворительно

Показатели уровня физической подготовленности учащихся за 2004-2008 г.г.

ГОД	МОУ «СОШ №13»	Новгородская область
2007 -2008	29,3	-
2006 -2007	29,47	28,01
2006 -2005	28,67	27,8
2005 -2004	28,54	26,72

Показатели уровня физической подготовленности

