**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ «ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ»**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

1.       Цель применения теста: определение силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

2.      Возраст испытуемых: 6-18 лет.

3.       Оборудование и материалы: нет

4.       Порядок выполнения теста: исходное положение - упор лежа, голова-туловище-ноги  
составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая  
прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при  
сохранении прямой линии голова-туловище-ноги, упор на прямых руках Выполнить  
максимальное количество повторений ("до отказа").

*5.*       Оценка результатов: уровень определяется в зависимости от количества повторений  
теста по таблице возрастно-половых нормативов (приложение 1).

6.       Дополнительные указания:

а)              подсчет повторений теста заканчивается, когда испытуемый останавливается;

б)              специалист, проводящий измерения, должен следить за действиями испытуемого и вносить коррективы, если последний искажает порядок выполнения теста;

в)              дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Прыжок в длину с места**

1.       Цель применения теста: определение скоростно-силовых качеств.

2.       Возраст испытуемых: 6-18 лет.

3.       Оборудование и материалы: гимнастический мат, на площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

4.       Порядок выполнения теста: учащийся встает около линии, не касаясь ее носками**,**затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки.

5.       Оценка результатов: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Уровень результата определяется по таблице возрастно-половых нормативов (приложение 1).

6.       Дополнительные указания:

а)              дается три попытки;

б)              результат определяется по лучшей,  правильно выполненной без заступа за линию старта;

**Поднимание туловища - вставание в сед из положения лежа**

1.       Цель применения теста: определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.

2.      Возраст испытуемых: 6-18 лет.

3.       Оборудование и материалы: гимнастический мат, гимнастическая стенка, секундомер,

4.       Порядок выполнения теста: Выполняется на гимнастическом мате. Исходное  
положение (И.п.) - лежа на спине, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой  
гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение.  
начи-най!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сед  
(вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. Через 30 сек. По  
команде «Стоп» прекращает выполнение.

5.         Оценка результатов: уровень определяется в зависимости от количества повторений теста по таблице возрастно-половых нормативов (приложение 1).

6.         Дополнительные указания:

а)              специалист, проводящий измерения, должен следить за действиями испытуемого и вносить коррективы, если последний искажает порядок выполнения теста;

б)              дается одна попытка. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений за 30 сек. в произвольном темпе.

**Удержание тела в висе на перекладине**

1.       Цель применения теста: определение силовой выносливости мышц рук.

2.       Возраст испытуемых: 6-18 лет.

Оборудование и материалы: гимнастическая перекладина; ее высота относительно пола такова, чтобы испытуемый любого роста, выполняя упражнения, не касался пола ногами, секундомер.

3.              Порядок выполнения теста: обучающийся с помощью учителя принимает положение виса на согнутых руках хватом сверху, так чтобы его подбородок был чуть выше перекладины. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение тестапрекращается.

4.         Оценка результатов: результат измеряется в секундах, уровень результата  
определяется по таблице возрастно-половых нормативов (приложение 1).

5.         Дополнительные указания:

а)              специалист, проводящий измерения, должен следить за действиями испытуемого и вносить коррективы, если последний искажает порядок выполнения теста;

б)              дается одна попытка.

**Наклон вперед из положения сидя**

1.       Цель применения теста: тестируемое качество гибкость, определение подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах.

2.       Возраст испытуемых: 6-18 лет.

3.       Оборудование и материалы: на площадке проводят центровую линию и  
перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Мы изготовили  
специальное приспособление, его описание можно найти в приложении 2.

4.       Порядок выполнения теста: Исходное положение (И.п.) - сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при этом помощник учителя не допускает сгибания ног в коленях.

5.       Оценка результатов: результат фиксируется в сантиметрах, уровень определяется по  
таблице возрастно-половых нормативов (приложение 1).

6.              Дополнительные указания:

а)              упражнение выполняется без обуви;

б)              дается одна попытка;

в)              специалист, проводящий измерения, должен следить за действиями испытуемого и вносить коррективы, если последний искажает порядок выполнения теста.

**Бег на 1000 метров**

1.  Цель применения теста: тестируемое качество общая выносливость, определение кардио-респираторной выносливости

2.       Возраст испытуемых: 6-18 лет.

3.       Оборудование и материалы: спортивный зал (размеченная беговая дорожка) или стадион, секундомер.

4.        Порядок выполнения теста: Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. Взабеге одновременно могут участвовать до 10 человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша дистанцию 1000 м.

5.        Оценка результатов: уровень определяется в зависимости от времени показанного испытуемым количества по таблице возрастно-половых нормативов (приложение 1).

6.        Дополнительные указания:

            а)              результат фиксируется с помощью секундомера, время определяют с точностью до 1,0 с.

            б)              на дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную,обычную).

               в)              при неудовлетворительном самочувствии учащиеся к тестированию не  
допускаются.