**МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА**

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

1.ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ исходное положение-вис на перекладине, хватом сверху на ширине плеч, руки прямые. Подтягивать тело к перекладине, до уровня подбородка, затем возвращаться в и.п. Выполнять плавно без рывков.

2.СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА и.п. - упор лёжа руки на ширине плеч, сгибая руки, касаться пола грудью. При разгибании выход на прямые руки. Туловище не сгибать.

3.ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА (для мышц живота) и.п. лёжа на спине, ноги, согнутые в коленях под 90г Партнёр держит ноги руки за головой подъём туловища. Руки касаются бёдер.

4.ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА (для мышц спины) и.п. лёжа на тренажёре животом вниз. Подъём туловища до прямой линии.

5.ПРИСЕДАНИЯ НА ОБЕИХ НОГАХ и.п. ноги врозь руки опущены. Приседания, руки вперёд, пятки не отрывать от пола.

6.ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ и.п. Скакалка в руках. Прыжки со скакалкой на обеих ногах.

Уровень физической подготовленности оцениваю по результатам всех тестов, за каждый тест начисляется столько очков, сколько выполнено повторений упражнений.

Уровни физической подготовленности

I-очень низкий

II-низкий

III-средний

IV-хороший

V-оптимальный

Для учащихся 11 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Уровни |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во повторений) |  2 |  2 |  4 |  5 |  6 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во повторений) |  8 |  11 |  16 |  20 |  22 |
| 3 | Подъём туловища (для м-ц живота) за 30 сек. кол-во повторений |  29 |  31 |  33 |  34 |  36 |
| 4 | Подъём туловища (для м-ц спины) за 30 сек. кол-во повторений |  17 |  19 |  21 |  24 |  26 |
| 5 | Приседания на обеих ногах за 30 сек. кол-во прыжков |  25 |  27 |  31 |  34 |  36 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 сек. кол-во прыжков |  52 |  54 |  61 |  63 |  66 |
| 7 | Сумма очков | 133 | 144 | 166 | 181 | 193 |

Для учащихся 12 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Уровни |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во повторений) |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во повторений) |  11 |  17 |  20 |  22 |  24 |
| 3 | Подъём туловища (для м-ц живота) за 30 сек. кол-во повторений |  29 |  31 |  34 |  36 |  37 |
| 4 | Подъём туловища (для м-ц спины) за 30 сек. кол-во повторений |  18 |  20 |  22 |  25 |  27 |
| 5 | Приседания на обеих ногах за 30 сек. кол-во прыжков |  25 |  27 |  31 |  34 |  36 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 сек. кол-во прыжков |  52 |  54 |  61 |  63 |  66 |
| 7 | Сумма очков | 138 | 163 | 173 | 186 | 197 |

Для учащихся 13 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Уровни |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во повторений) |  3 |  5 |  6 |  7 |  8 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во повторений) |  14 |  19 |  23 |  24 |  26 |
| 3 | Подъём туловища (для м-ц живота) за 30 сек. кол-во повторений |  28 |  30 |  33 |  36 |  37 |
| 4 | Подъём туловища (для м-ц спины) за 30 сек. кол-во повторений |  21 |  23 |  25 |  27 |  29 |
| 5 | Приседания на обеих ногах за 30 сек. кол-во прыжков |  24 |  26 |  30 |  33 |  35 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 сек. кол-во прыжков |  54 |  56 |  63 |  65 |  68 |
| 7 | Сумма очков | 138 | 163 | 173 | 186 | 197 |

Для учащихся 14 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Уровни |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во повторений) |  4 |  6 |  7 |  8 |  9 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во повторений) |  14 |  19 |  23 |  25 |  28 |
| 3 | Подъём туловища (для м-ц живота) за 30 сек. кол-во повторений |  26 |  30 |  35 |  38 |  40 |
| 4 | Подъём туловища (для м-ц спины) за 30 сек. кол-во повторений |  21 |  23 |  25 |  27 |  29 |
| 5 | Приседания на обеих ногах за 30 сек. кол-во прыжков |  44 |  49 |  52 |  55 |  58 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 сек. кол-во прыжков |  70 |  90 |  105 |  118 |  136 |
| 7 | Сумма очков | 179 | 217 | 247 | 271 | 300 |

Для учащихся 15 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Уровни |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во повторений) |  4 |  6 |  7 |  8 |  9 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во повторений) |  16 |  20 |  25 |  27 |  30 |
| 3 | Подъём туловища (для м-ц живота) за 30 сек. кол-во повторений |  27 |  32 |  38 |  40 |  45 |
| 4 | Подъём туловища (для м-ц спины) за 30 сек. кол-во повторений |  22 |  24 |  27 |  30 |  33 |
| 5 | Приседания на обеих ногах за 30 сек. кол-во прыжков |  45 |  50 |  53 |  56 |  59 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 сек. кол-во прыжков |  75 |  95 |  110 |  125 |  145 |
| 7 | Сумма очков | 189 | 227 | 260 | 286 | 321 |