

Батарея педагогических тестов

1. Челночный бег 4 x 10 м.

Оборудование. Разметка дистанции: коридор для бега должен иметь ширину не менее 1 м (не обозначается); линии «старта» и «финиша» должны быть обозначены краской или скотчем.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией в положении высокого старта и по команде «Марш» с максимальной скоростью преодолевает отрезок 10 м, касается линии ступней ноги (рукой) и преодолевает отрезок 10 м в обратном направлении. Всего преодолевается 4 отрезка.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

2. Круговой удар дальней ногой в корпус.

Процедура тестирования. Испытуемый становится в боевую стойку и по команде выполняет удар дальней (задней) ногой с максимальной скоростью по мешку (лапе, макиваре) в средний уровень за 10 секунд. После выполняет другой ногой.

Результат. Фиксируется количество ударов нанесенных по мешку (лапе, макиваре) за 10 секунд.

3. Челночный бег спиной вперед 4 x 10 м.

Оборудование. Разметка дистанции: коридор для бега должен иметь ширину не менее 1 м (не обозначается); линии «старта» и «финиша» должны быть обозначены краской или скотчем.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией спиной в положении высокого старта и по команде «Марш» с максимальной скоростью преодолевает отрезок 10 м, касается линии ступней ноги (рукой) и преодолевает отрезок 10 м в обратном направлении. Всего преодолевается 4 отрезка.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

4. Челночный бег (Веерный бег) 10 x 4 м.

Оборудование. Пилоны (набивные мячи) – 5 шт., с нанесенными цифрами (от 1 до 5). Ровная площадка для бега с длиной стороны не менее 7-8 м. Пронумерованные пилонны располагаются «веером» на расстоянии 150 см друг от друга. Расстояние до центральной отметки – 4 м.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит на старте (возле центрального пилонна) в положении высокого старта спиной. Испытуемый, услышав команду, с максимальной скоростью пробегает расстояние до пилонна, касается его рукой и возвращается назад (к центральному пилонну). Процедура повторяется 5 раз.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

5. Бег «зигзагом» 10 x 4 м с поворотами на 360*.

Оборудование. Разметка дистанции: общий коридор для бега должен иметь ширину не менее 5 м; в начале и конце каждого из 4-х метровых отрезков выставлены пилонны (набивные мячи).

Процедура тестирования. По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта и по команде «Марш» преодолевает пять 3-х метровых отрезков, двигаясь по «зигзагообразным» прямым (влево и вправо под углом 45 градусов) вперед, а затем пять 4-х

метровых отрезков назад. Расположенный в конце каждого отрезка пилон испытуемый обегает поочередно влево и вправо. На каждом из 4-х метровых отрезков испытуемый должен выполнить поворот на 360*, поочередно в левую и правую стороны (всего 10 поворотов).

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

6. Прыжок в длину с места спиной вперед.

Процедура тестирования. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение спиной вперед (ступни ног параллельно) и толчком двумя ногами с одновременным взмахом рук совершает прыжок назад. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

7. Приседание на одной ноге («пистолет»).

Процедура тестирования. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает одной ногой на ограниченную опору (тумба, гимнастическая скамейка) высотой 20–30см от пола. Держась рукой за партнера (шведскую стенку), по команде «Марш!», выполняет приседание на опорной ноге за 10 секунд. После выполняет упражнение другой ногой.

Оценка результатов. Засчитывается количество приседаний на опорной ноге за 10 секунд.

8. Прыжок в длину с места.

Процедура тестирования. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение (ступни ног параллельно) и толчком двумя ногами с одновременным взмахом рук совершает прыжок. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

9. Выпрыгивание вверх с места.

Процедура тестирования. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленных суставах. После предварительного приседа выпрыгнуть вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от условного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясницы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разности конечного и исходного.

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из двух (трех) попыток.

10. Метание набивного мяча (ядра) 3 кг.

Процедура тестирования. Метание выполняется двумя руками снизу стоя лицом вперед

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток

11. Подтягивание на перекладине из виса.

Процедура тестирования. И.п.: вис на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Оценка результатов. Оценивается максимальное количество повторений.

12. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Процедура тестирования. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, руки за головой. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Испытуемый поднимает туловище до касания локтями колен. Затем возвращается в исходное положение до касания лопатками пола. При нарушении правил попытка не засчитывается.

Оценка результатов. Оценивается максимальное количество полных циклов, выполненных за 30 секунд.

13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Оценка результатов. Оценивается максимальное количество повторений.

14. Челночный бег 10 x 20 м.

Оборудование. Разметка дистанции: коридор для бега должен иметь ширину не менее 1 м (не обозначается); линии «старта» и «финиша» должны быть обозначены краской или скотчем.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией в положении высокого старта и по команде «Марш» с максимальной скоростью преодолевает отрезок 20 м, касается линии ступней ноги (рукой) и преодолевает отрезок 20 м в обратном направлении. Всего преодолевается 10 отрезков.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

15. Боковой удар дальней ногой в корпус.

Процедура тестирования. Испытуемый становится в боевую стойку и по команде выполняет удар дальней (задней) ногой с максимальной скоростью по мешку (лапе, макиваре) в средний уровень за 1 минуту. После выполняет другой ногой.

Результат. Фиксируется количество ударов нанесенных по мешку (лапе, макиваре) за 1 минуту.

16. Наклон вперед в положении сидя.

Процедура тестирования. Упражнение выполняется из положения сидя, ноги врозь, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и

поверхностью линейки прикрепленной к полу таким образом, чтобы нулевая отметка совпадала с поверхностью стоп испытуемого. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.