

Контрольные тест-упражнения для учащихся 1-4 классов

Тест №1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест №2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют рулетку. Учащийся встаёт около линии, не касаясь её носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами и выполнив одновременно мах руками вперёд, прыгает вдоль рулетки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест №3. Челночный бег 3x10 м. В забегах могут участвовать 2 – 3 человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику, но от пола не отрывают. По команде «Марш!» бегут к финишу, задевают кубиком линию и, не останавливаясь, возвращаются к линии старта, также задевают её кубиком, бегут к линии финиша и кладут кубик на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест №4. Подтягивание. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе на низкой (подвесной) перекладине до 80 см. и те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёргание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильно выполненных подъёмов идёт в зачёт. Девочки подтягиваются не отрывая ног от пола.

Тест №5. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Нанести на полу линию А – Б, а к её середине – перпендикулярную линию, которую размечают через каждый сантиметр в разные стороны от линии А – Б, в одну сторону со знаком минус, в другую – со знаком плюс. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А – Б, причём шкала со знаком минус была направлена к ученику. Расстояние между пятками 20 – 30 см, ступни вертикальны. Двое партнёров прижимают колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвёртый зачётный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединённых вместе рук.

Тест №6. Бег 400 м в зале. В забеге участвуют 2 человека. Стартуют от средней линии с разных сторон площадки против часовой стрелки. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек. Результаты в соответствии с возрастом участников оцениваются по таблице.

Тест №7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Ученик ставит руки чуть шире плеч ладонями вниз на пол, туловище прямое, сгибание выполняется до горизонтального положения предплечий и спины, разгибание – до полного выпрямления рук. Необходимо следить за правильным положением туловища и ног. Засчитываются только правильно выполненные сгибания.

Тест №8. Поднимание туловища за 30 сек. Ученик принимает положение лёжа на спине, ноги согнуты, закреплены, руки за головой. Поднимание туловища проводится до касания локтями коленей, опускание – до касания пола (мата) плечами. По команде «Марш!» первая группа учеников начинает выполнять упражнение, по команде «Стоп!» - заканчивает. Подсчёт ведёт другая группа учеников, предварительно определив кто у кого считает. Затем группы меняются местами.

Все описанные тесты-упражнения определяют уровень физической подготовленности учащихся и оцениваются по специальным таблицам. Результаты выше 11 очков оцениваются «5», от 5 до 10 очков – «4», от 1 до 4 очков «3».

**Оценка результатов тестирования и
уровня физической подготовленности**

Девочки, 7 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челноч- ный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтяги- вание из виса лёжа, раз	6-ти минут. бег, м	Подни- мание туло- вища за 30 сек	Полоса препят- ствий, кол-во ошибок
20	5,8	160	10,2	+13	13	1000	36	0
19	5,9	158	10,3	+12	12	950	34	-
18	6,0	156	10,4	+11	11	-	32	-
17	6,1	154	10,5	+10	10	900	30	-
16	6,2	152	10,6	-	-	-	28	-
15	6,3	149	10,7	+9	9	850	26	1
14	6,4	146	10,8	-	-	-	24	-
13	6,5	143	10,9	+8	8	800	22	-
12	6,6	138	11,0	-	-	-	20	-
11	6,7	133	11,1	+7	7	750	18	-
10	6,8	128	11,2	-	-	-	16	2
9	6,9	123	11,3	+6	6	700	14	-
8	7,0	118	-	-	-	-	12	-
7	7,1	113	11,4	+5	5	650	10	-
6	7,2	108	-	-	-	-	8	-
5	7,3	103	11,5	+4	4	600	6	3
4	7,4	98	-	-	-	-	5	-
3	7,5	92	11,6	+3	3	550	4	-
2	7,6	86	-	-	-	-	3	-
1	7,7	80	11,7	+2	2	500	2	4

Девочки, 8 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челноч- ный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтяги- вание из виса лёжа, раз	Полоса препят- ствий, кол-во ошибок	Шести- минут- ный бег, м	Подни- мание туло- вища за 30 сек
20	5,6	155	9,7	+14	14	0	1100	36
19	5,7	153	9,8	+13	13	-	1050	34
18	5,8	151	9,9	+12	12	-	-	32
17	5,9	149	10,0	+11	11	-	1000	30
16	6,0	146	10,1	+10	-	-	-	28
15	6,1	143	10,2	+9	10	1	950	26
14	6,2	140	10,3	-	-	-	-	24
13	6,3	136	10,4	+8	9	-	900	22
12	6,4	132	10,5	-	-	-	-	20
11	6,5	128	10,6	+7	8	-	850	18
10	6,6	123	10,7	-	-	2	-	16
9	6,7	118	10,8	+6	7	-	800	14
8	6,8	113	-	-	-	-	-	12
7	6,9	108	10,9	+5	6	-	750	10
6	7,0	103	-	-	-	-	-	8
5	7,1	98	11,0	+4	5	3	700	6
4	-	-	-	-	-	-	-	5
3	7,2	93	11,1	+3	4	-	650	4
2	-	-	-	-	-	-	-	3
1	7,3	90	11,2	+2	3	4	600	2

Девочки, 9 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтягивание из виса лёжа, раз	Полоса препятствий, кол-во ошибок	Шести-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
20	5,3	165	9,3	+15	16	0	1200	37
19	5,4	163	9,4	+14	15	-	1150	35
18	5,5	161	9,5	+13	14	-	-	33
17	5,6	158	9,6	+12	13	-	1100	31
16	5,7	155	9,7	+11	12	-	-	29
15	5,8	152	9,8	+10	11	1	1050	27
14	5,9	148	9,9	+9	10	-	-	25
13	6,0	144	10,0	+8	9	-	1000	23
12	6,1	140	10,1	-	-	-	-	21
11	6,2	136	10,2	+7	8	-	950	19
10	6,3	132	10,3	-	-	2	-	17
9	6,4	128	10,4	+6	7	-	900	15
8	6,5	124	-	-	-	-	-	13
7	6,6	119	10,5	+5	6	-	850	11
6	6,7	115	-	-	-	-	-	9
5	6,8	111	10,6	+4	5	3	800	7
4	-	107	-	-	-	-	-	6
3	6,9	104	10,7	+3	4	-	750	5
2	-	-	-	-	-	-	-	4
1	7,0	100	10,8	+2	3	4	700	3

Девочки, 10 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтягивание из виса лёжа, раз	Полоса препятствий, кол-во ошибок	Шести-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
20	5,2	170	9,1	+14	18	0	1300	38
19	5,3	168	9,2	+13	17	-	1250	36
18	5,4	166	9,3	+12	16	-	1200	34
17	5,5	164	9,4	+11	15	-	1150	32
16	5,6	162	9,5	+10	14	-	-	30
15	5,7	160	9,6	-	13	1	1100	28
14	5,8	157	9,7	+9	12	-	-	26
13	5,9	154	9,8	-	11	-	1050	24
12	6,0	151	-	+8	10	-	-	22
11	6,1	147	9,9	-	9	-	1000	20
10	6,2	143	-	+7	-	2	-	18
9	-	139	10,0	-	8	-	950	16
8	6,3	134	-	+6	-	-	-	14
7	-	129	10,1	-	7	-	900	12
6	6,4	124	-	+5	-	-	-	10
5	-	119	10,2	-	6	3	850	8
4	6,5	-	-	+4	-	-	-	7
3	-	114	10,3	-	5	-	800	6
2	-	-	-	-	-	-	-	5
1	6,6	110	10,4	+3	4	4	750	4

Мальчики, 7 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтягивание из виса, раз	Полоса препятствий, кол-во ошибок	Шести-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
20	5,6	160	10,0	+10	5	0	1200	37
19	5,7	158	10,1	-	-	-	1150	35
18	5,8	156	10,2	-	-	-	-	33
17	5,9	154	10,3	+9	-	-	1100	31
16	6,0	152	10,4	-	-	-	-	29
15	6,1	150	10,5	+8	4	1	1050	27
14	6,2	148	-	-	-	-	-	25
13	6,3	146	10,6	+7	-	-	1000	23
12	6,4	144	-	-	-	-	-	21
11	6,5	142	10,7	+6	-	-	950	19
10	6,6	139	-	-	3	2	-	17
9	6,7	136	10,8	+5	-	-	900	15
8	6,8	132	-	-	-	-	-	13
7	6,9	128	10,9	+4	-	-	850	11
6	7,0	124	-	-	-	-	-	9
5	7,1	120	11,0	+3	2	3	800	7
4	7,2	115	-	-	-	-	-	6
3	7,3	110	11,1	+2	-	-	750	5
2	7,4	105	-	-	-	-	-	4
1	7,5	100	11,2	+1	1	4	700	3

Мальчики, 8 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтягивание из виса, раз	Полоса препятствий, кол-во ошибок	Шести-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
20	5,4	170	9,4	+11	6	0	1250	38
19	5,5	169	-	-	-	-	1200	36
18	5,6	168	9,5	-	-	-	-	34
17	5,7	167	-	+10	-	-	1150	32
16	5,8	166	9,6	-	5	-	-	30
15	5,9	165	-	+9	-	1	1100	28
14	6,0	164	9,7	-	-	-	-	26
13	6,1	161	-	+8	-	-	1050	24
12	6,2	158	9,8	-	4	-	-	22
11	6,3	155	-	+7	-	-	1000	20
10	6,4	152	9,9	-	-	2	-	18
9	6,5	148	-	+6	-	-	950	16
8	6,6	144	10,0	-	3	-	-	14
7	6,7	140	-	+5	-	-	900	12
6	6,8	135	10,1	-	-	-	-	10
5	6,9	130	-	+4	-	3	850	8
4	-	125	10,2	-	2	-	-	7
3	7,0	120	-	+3	-	-	800	6
2	-	115	-	-	-	-	-	5
1	7,1	110	10,3	+2	1	4	750	4

Мальчики, 9 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Подтягивание из виса, раз	Полоса препятствий, кол-во ошибок	Шести-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
20	5,2	180	8,8	+12	7	0	1300	39
19	5,3	178	8,9	+11	-	-	1250	37
18	5,4	176	9,0	+10	6	-	-	35
17	5,5	174	9,1	+9	-	-	1200	33
16	5,6	172	9,2	-	5	-	-	31
15	5,7	170	9,3	+8	-	1	1150	29
14	5,8	168	9,4	-	-	-	-	27
13	5,9	166	9,5	+7	4	-	1100	25
12	6,0	163	9,6	-	-	-	-	23
11	6,1	160	9,7	+6	-	-	1050	21
10	6,2	156	9,8	-	-	2	-	19
9	6,3	152	-	+5	3	-	1000	17
8	6,4	148	9,9	-	-	-	-	15
7	6,5	144	-	+4	-	-	950	13
6	-	140	10,0	-	-	-	-	11
5	6,6	136	-	+3	2	3	900	9
4	-	132	10,1	-	-	-	-	8
3	6,7	128	-	+2	-	-	850	7
2	-	124	-	-	-	-	-	6
1	6,8	120	10,2	+1	1	4	800	5

Мальчики, 10 лет

Очки	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперед сидя на полу, см	Подтягивание из виса, раз	Полоса препятствий, кол-во ошибок	Шестиминутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
20	5,0	185	8,6	+13	8	0	1350	40
19	5,1	184	8,7	+12	-	-	1300	38
18	5,2	182	8,8	+11	7	-	-	36
17	5,3	180	8,9	+10	-	-	1250	34
16	5,4	178	9,0	-	6	-	-	32
15	5,5	176	9,1	+9	-	1	1200	30
14	5,6	174	9,2	-	-	-	-	28
13	5,7	171	9,3	+8	5	-	1150	26
12	5,8	168	-	-	-	-	-	24
11	5,9	165	9,4	+7	-	-	1100	22
10	6,0	162	-	-	-	2	-	20
9	6,1	159	9,5	+6	4	-	1050	18
8	6,2	156	-	-	-	-	-	16
7	6,3	153	9,6	+5	-	-	1000	14
6	-	150	-	-	-	-	-	12
5	6,4	146	9,7	+4	3	3	950	10
4	-	142	-	-	-	-	-	9
3	6,5	138	9,8	+3	-	-	900	8
2	-	134	-	-	-	-	-	7
1	6,6	130	9,9	+2	2	4	850	6