

Методические указания по выполнению контрольных упражнений (тестов).

Прием нормативов осуществляется экзаменаторами посредством интернет-платформы для проведения видео-конференций Zoom. Для осуществления видефиксации поступающему необходима помощь партнёра. Приглашение для участия в видео-конференции высылается экзаменаторами за день до проведения вступительного испытания. До выполнения тестов, поступающему нужно назвать свои фамилию имя и отчество. Далее приступить к выполнению тестов. Сдача нормативов осуществляется следующим образом:

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 1 МИНУТУ

Выполняются из исходного положения – основная стойка, в руках – ручки скакалки, скакалка – за пятками. По сигналу партнёра (который засекает время) начинаем выполнять прыжки через скакалку. Отталкиваться от пола или поверхности площадки нужно двумя ногами, приземляться на носочки, спина прямая, локти прижаты близко к корпусу, крутим кистями синхронно со скакалкой. Плечи и предплечья должны быть почти статичны — основная работа приходится на кисти. Партнёр вслух считает количество прыжков. На экране экзаменаторов должен быть виден поступающий, выполняющий прыжки через скакалку и слышен подсчёт прыжков.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (УБЕДИТЬСЯ, ЧТО СКАМЬЯ НАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЕНА)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. друг от друга. Начало рулетки должно быть под ступнями, уровень до которого дотянулись пальцы рук и будет считаться результатом. Необходимо наклониться так, чтобы пальцы рук опустились ниже ступней, колени при этом сгибать нельзя. После наклона на 1 секунду нужно задержать пальцы рук на рулетке, чтобы на рулетке был виден показатель (см.). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи (если пальцы рук не достали до ступней и края скамьи) определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». На экранах экзаменаторов должен быть виден поступающий, выполняющий тест, его «прямые» колени и показатель наклона - на рулетке.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков, где на поверхности должна быть нанесена разметка (например мелом). На видео должно быть видно, как наносилась разметка по рулетке. Замер результата прыжка производится по прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника (в том числе рукой). На экранах экзаменаторов должен быть виден момент приземления после прыжка и разметка, у которой произошло приземление.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ПЕРЕКЛАДИНА НАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЕНА)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. На экранах экзаменаторов должен быть виден поступающий, выполняющий подтягивание в полный рост.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (ОТЖИМАНИЯ)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Согните руки и коснитесь грудью пола или платформы – (высота 5 см), выпрямляя руки, вернитесь в исходное положение, задержитесь на 1 секунду, продолжайте далее. Засчитывается максимальное количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом партнёра вслух. На экранах экзаменаторов должен быть виден поступающий, выполняющий тест в полный рост - сбоку.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или коврик, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь

локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается максимальное количество правильно выполненных циклов. На экранах экзаменаторов должен быть виден поступающий, выполняющий тест в полный рост – сбоку.