

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ  
КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП

### **1.Поднимание туловища**

И.п. - лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 гр., руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к гимнастическому мату. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями боковой поверхности коленей или коленей. Обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Запрещается отталкиваться от мата, поднимать или двигать таз. Упражнение, выполняется в максимальном темпе, за 30 сек.

Ошибки: испытуемый не касается локтями боковой поверхности колен, не касается лопатками гимнастического мата.

### **2.Наклон вперед из положения сидя**

Наклон вперед из положения сидя позволяет определить гибкость позвоночника у учащихся. На полу наносится необходимая разметка – горизонтальная и вертикальная линия, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка 0, далее по вертикали идёт разметка вверх до 30 см вниз до 15 см, результаты выше 0 отметки засчитываются со знаком +, а ниже со знаком -. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

### **3.Вис на перекладине на согнутых руках**

Вис на согнутых руках позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

И.П.- Вис на перекладине хватом снизу, руки максимально согнуты, подбородок расположен выше перекладины не касаясь её, ноги прямые. Оценивается максимально возможное время в течение, которого учащийся может удержать вис на согнутых руках.