

**Методические рекомендации по технике выполнения****контрольных нормативов по ОФП****1-4 год обучения****Челночный бег 3 X 10 м с кубиками**

Кубики устанавливаются за линией старта. Судья находится на линии финиша. Участник находится за линией старта. По команде судьи «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» судья включает секундомер, участник бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша (кидать нельзя!), возвращается к линии старта и берет второй кубик. Бежит с ним к финишу. В момент касания кубиком пола за линией финиша, останавливается секундомер. Если кубик падает на дистанции, можно его поднять и продолжить испытание. Если кубик не правильно поставлен на линию финиша или брошен за линию финиша, звучит свисток, секундомер не отключается, участник должен поднять и поставить кубик правильно.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ за линию старта, старт раньше команды «Марш!», бежит с двумя кубиками, кидает кубик за линию, ставит кубик на линию.

**Прыжок в длину с места**

Из исходного положения, стоя, стопы за линией старта и приняв положение «старт пловца», махом рук вперед - вверх выполнить прыжок с двух ног на две. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги, с точностью до 1 см. Лучший результат из трех попыток идет в зачет.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ.

**Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд**

И.п. - лёжа 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 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.

Ошибки: испытуемый не касается локтями колен, не касается лопатками гимнастического мата, поднимает или двигает таз, разрывает пальцы рук («замок»), не удерживает угол 90 градусов.

**Наклон вперед из положения, сидя на полу**

На полу наносится необходимая разметка горизонтальная и вертикальная линия, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка О, далее по вертикали идёт разметка вверх до 30см., вниз до 15 см. Результаты – выше 0 отметки засчитываются со знаком +, а ниже со знаком -. Сидя на полу, учащийся 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.

**Вис на перекладине на прямых руках**

Исходное положение, вис на перекладине (руки прямые, не раскачиваясь). Оценивается максимально возможное время, в течение которого занимающийся может удержать вис.