

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП

1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 X 10 м

Кубики устанавливаются на линии 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!), бежит к линии старта. Берет второй кубик и 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 (брошен) за линию финиша, звучит свисток, секундомер не отключается, участник должен поднять и поставить кубик правильно.

2. 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. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги, с точностью до 1 см. Лучший результат из трех попыток идет в зачет.

3. 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.