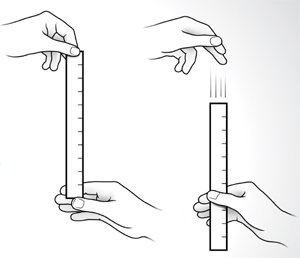
**Определение быстроты реакции( выполняется вдвоем)**



•    В стойке с вытянутой вперед рукой следует максимально быстро поймать сантиметровую линейку, которую кто-либо из знакомых держит на расстоянии 1 -2 см параллельно ладони;

•    отметка «0» на линейке должна быть на уровне нижнего края ладони;

•    затем напарник линейку выпускает, и ее следует максимально быстро поймать.

Определяется расстояние, которое она смогла пролететь вниз.

*Оценка:*

норма для мужчин -Быстрота характеризуется максимально быстрым чередованием сокращений и расслаблений мышечных групп. Быстрота подразделяется на быстроту движений, быстроту реакций и спринтерскую  Фото 1

норма для женщин —Быстрота характеризуется максимально быстрым чередованием сокращений и расслаблений мышечных групп. Быстрота подразделяется на быстроту движений, быстроту реакций и спринтерскую  Фото 2

**Определение выносливости некоторых групп мышц**

**«Пистолетик»**

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Testirovanie142.jpg)

Рисунок 11. Тест «Пистолетик»

Данная методика используется для оценки силовой выносливости мышц ног (преимущественно четырёхглавых и ягодичных мышц, а также задней группы мышц бедра и приводящих мышц).

**Выполнение:**

Испытуемый становится на левую ногу, правую ногу, выпрямленную в коленном суставе, удерживает перед собой в воздухе; руки выпрямлены перед собой на уровне груди — это исходное положение. Спортсмен выполняет присед на левой ноге до угла в 60°, правая выпрямлена, пола не касается. Выполнив приседание, испытуемый возвращается в исходное положение. Задача совершить как можно больше таких повторений. Полученный результат фиксируется. После отдыха тест повторяется для правой ноги.

**Таблица 12. Шкала оценок (мин)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Уровень подготовленности | | | | |
| Очень низкий | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий |
| Правая нога, кол-во | 0 | 1-6 | 7-14 | 15-27 | 28 и более |
| Левая нога, кол-во | 0 | 1-5 | 6-13 | 14-25 | 26 и более |

##### «Планка»

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Testirovanie152.jpg)

Рисунок 21. Тест «Планка»

Тест направлен на оценку силовой выносливости прямой мышцы живота, наружных и внутренних косых мышц живота, а также больших ягодичных мышц при изометрическом режиме мышечной работы

Для выполнения теста необходимо наличие секундомера.

**Выполнение:**

Испытуемый занимает положение упор лёжа на предплечьях, локти располагаются прямо под плечевыми суставами, ноги вместе, при этом тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток (Рисунок 21). В тот момент, когда спортсмен принял данную позицию, запускается секундомер. Задача удерживать данное положение возможно дольше. Полученный результат фиксируется.

**Методические указания:**

Тест прекращается в случаях, если спортсмен не в состоянии больше удерживать исходное положение.

Основным недостатком является субъективизм при оценке невозможности больше удерживать позицию тела.

**Таблица 17. Шкала оценок**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень подготовленности | Результат, сек |
| Отлично | 361 и более |
| Очень высокий | 241-360 |
| Высокий | 121-240 |
| Средний | 61-120 |
| Ниже среднего | 31-60 |
| Низкий | 15-30 |
| Очень низкий | 14 и менее |

**Методика определения гибкости**

Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус», а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс».