***Тестовые задания для контроля в период самоподготовки для групп СОГ***

Отделение: лёгкая атлетика

Тренер: Евсеенко Алина Алексеевна

**Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу** (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество повторений |
| Мальчики | Девочки |
| 7 – 8 лет | 5 – 14  | 3 – 9  |
| 9 – 10 лет | 6 – 15  | 3 – 10  |
| 11 – 12 лет | 7 – 16  | 3 – 11  |

**Приседания на двух ногах** (количество раз за 1 минуту)

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперёд, руки в свободном положении. На вдохе приседаем до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном положении без упора в нижние конечности. После приседа на выдохе возвращаемся в исходное положение. Спина должна быть прямая, нельзя допускать её «округления» или сгибания. При вставании нельзя допускать наклона корпуса вперёд.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество повторений |
| Мальчики | Девочки |
| 7 – 8 лет | 36 – 40 | 34 – 38  |
| 9 – 10 лет | 38 – 42  | 36 – 40  |
| 11 – 12 лет | 40 – 44  | 38 – 42  |

**Приседания на одной ноге с опорой на одну руку (пистолеты)** (количество раз)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, вес тела переносим на одну ногу, оторвав вторую от пола, с опорой на одну руку для равновесия. Затем медленно приседаем на опорной ноге, одновременно поднимая вторую ногу перед собой. При этом поднимающаяся нога должна быть ровной, а таз должен не подворачиваться вперёд, а отводиться назад. Спина прямая. Коленный сустав опорной ноги в нижней точке не выходит за носок.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество повторений |
| Мальчики | Девочки |
| 7 – 8 лет | 1 – 5 | 1 – 4 |
| 9 – 10 лет | 2 – 6  | 1 – 5  |
| 11 – 12 лет | 3 – 7  | 2 – 6  |

**Прыжки на скакалке** (количество раз за 1 минуту)

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество повторений |
| Мальчики | Девочки |
| 7 – 8 лет | 50 – 70  | 60 – 80 |
| 9 – 10 лет | 60 – 80  | 70 – 90 |
| 11 – 12 лет | 70 – 90  | 80 – 100  |

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине** (количество раз за 1 минуту)

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой «в замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество повторений |
| Мальчики | Девочки |
| 7 – 8 лет | 21 – 35  | 18 – 30  |
| 9 – 10 лет | 27 – 42  | 24 – 36  |
| 11 – 12 лет | 32 – 46  | 28 – 40  |