

**Определение уровня развития физических качеств** следует проводить по тестам, которые не только хорошо зарекомендовали себя в практике физического воспитания дошкольников, но и комплексно характеризуют развитие детей.

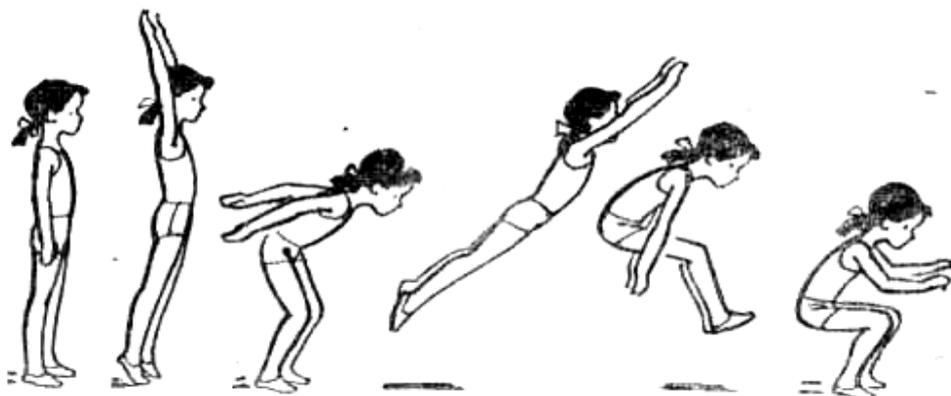
*Челночный бег.* Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде: «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: «Марш!» поочередно переносят кубики в свой обруч (кладут, а не бросают!). Положив последний (третий) кубик в обруч, дети встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляется две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.





*Прыжок в длину с места.* Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трех попыток.



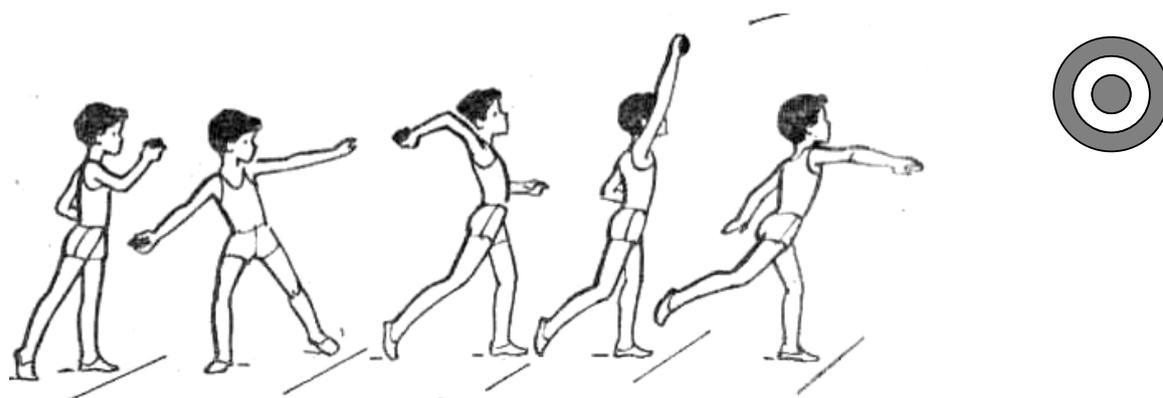
*Подъем в сед из положения лежа на спине.* Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись лопатками мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки.



По команде «Марш!», ребенок старается делать сгибание - разгибание тела как можно быстрее на протяжении 30 сек. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

**Уровень сформированности двигательных навыков** старших дошкольников целесообразно оценивать с помощью контрольных упражнений: метание в цель, прыжки через короткую скакалку за 30 сек; ведение мяча - 30 сек.

*Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой).* Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели –1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч из 5 попыток.



*Прыжки через скакалку.* Ребенку предлагается выполнить, как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 сек. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.



*Ведение мяча.* Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 сек. Фиксируется количество ударов об пол. При

потере мяча, ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 секунд.

