

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.

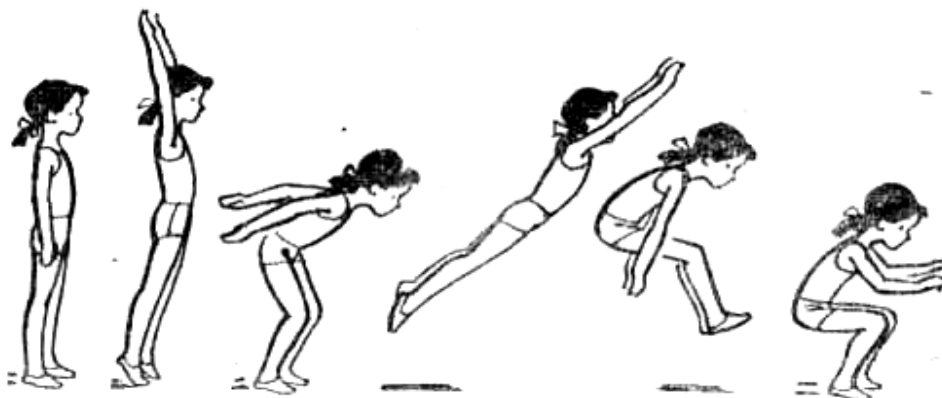
Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см).

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.



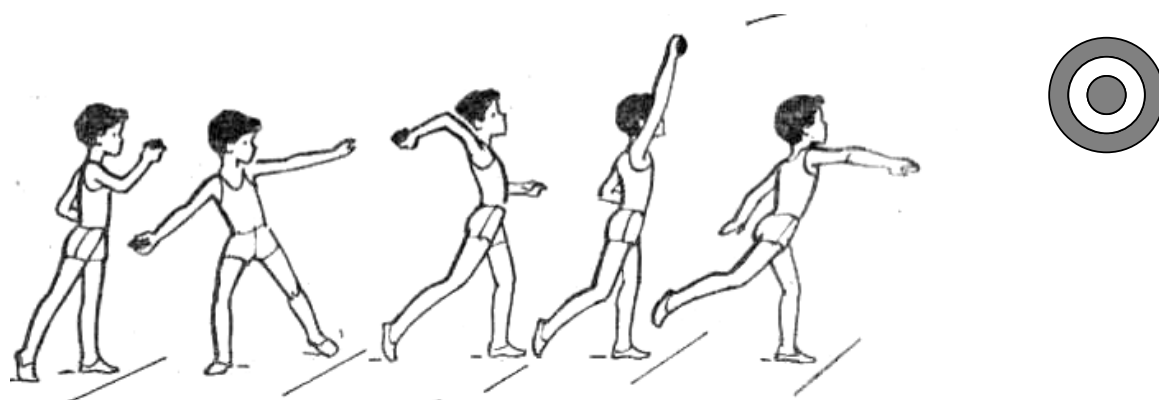
Подъем в сед из положения лежа на спине. Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись лопатками мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается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

