

Педагогическое тестирование разработчик педагог доп. образования МБОУ

ДО ЦРТДЮ «Спектр» Яковец Н.В.

Произведено тестирование для определения силы участников эксперимента :

- тест №1. «Подтягивание на перекладине»;
- тест №2. «Прыжок в длину с места»;
- тест №3. «Отжимания от горизонтальной поверхности».

Тест №1. «Подтягивание на перекладине».

Испытуемый находится в исходном положении «вис на перекладине»,

сгибает руки в локтевом суставе и возвращается в исходное положения.

Таблица 1 – Оценка результата в подтягиваниях

Количество подтягиваний	Оценка
10-12	отлично
8-10	хорошо
6-8	удовлетворительно
менее 6	неудовлетворительно

Тест №2. «Прыжок в длину с места».

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Таблица 2– Оценка результата в прыжках в длину с места

Прыжок , м	Оценка
2,10	отлично
2,0	хорошо
1,8	удовлетворительно
Менее 1,8	неудовлетворительно

Тест №3. «Отжимания от горизонтальной поверхности».

Отжимание от пола на руках исходное положение «упор, лежа»
(максимальное количество раз)

Таблица 2– Оценка результата в отжиманиях

Количество отжиманий	Оценка
20-15	отлично
15-12	хорошо
12-10	удовлетворительно
Менее 10	неудовлетворительно