

МЕТОДИКИ

ТЕСТИРОВАНИЯ

## Методика тестирования,

определяющая основные качества всадника.

1. Тест для оценки координационных способностей всадника  
пространственно-координационный тест: Выполнить три кувырка  
вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге,  
другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90  
градусов, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие  
10 сек.
2. Тест для оценки общей силовой выносливости всадника. Тест включает  
в себя пять упражнений, отражающих работу крупнейших групп мышц.  
Методика тестирования. До теста у спортсмена меряется пульс за 10  
сек сидя. Спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги  
выпрямлены. По команде он выполняет «складку», т.е поднимает  
туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен , а за тем  
принимает исходное положение. После окончания упражнения  
спортсмен переворачивается на грудь и выполняет сгибания и  
разгибания рук в упоре лёжа. Затем лёжа на груди, руки за головой,  
спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит партнёр. После  
этого спортсмен подходит к гимнастической стенке и поднимает  
прямые ноги до угла 90 градусов в висе на стенке. Затем спортсмен  
выполняет прыжки в верх на  $\frac{1}{4}$  от максимального. Все упражнения  
выполняются по 10 раз с полной амплитудой движений. Делаются 4  
серии без остановки в максимальном темпе. Средняя  
продолжительность нагрузки 3-5 минут.
3. Тест для оценки гибкости всадника – «наклон вперед». Методика  
тестирования. Тест выполняется из положения стоя на гимнастической  
скамейки, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по  
расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхности  
скамейки.

**Методика тестирования,  
определяющая физическую подготовку детей.**

**1. Бег 10 м с высокого старта**

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов.

**2. Бег Змейкой 10 м**

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50см; через 1,5 от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д ещё два круга: от последнего на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает с права первый круг, слева – второй и т.д до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

**3. Пятиминутный бег**

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, который спортсмен пробежал за 5 минут.

**4. Прыжок в длину с места.**

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает в перед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

**5. Прыжок вверх с места.**

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене левым или правым боком с поднятой, соответственно левой или правой рукой на высоте вытянутой вверх руки делается отметка (1). Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок в верх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

**6. Подтягивания в висе на перекладине (юноши)**

Выполняют из положения вис хват с верху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются по попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**7. Сгибание и разгибания рук «упор лёжа» (отжимания девушки)**

Из положения «упор лёжа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук определяется количество «отжиманий».