

## ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

### Общие рекомендации

(техника выполнения, методика обучения, проведение тестирования)

Уровень физической подготовленности подрастающего поколения и населения в целом является показателем эффективности системы физического воспитания в стране.

Поэтому физическое развитие населения, как вопрос большой государственной значимости, находится под постоянным контролем государства.

ПТФПН РК – это первый опыт создания системы физической подготовленности населения, который включает следующие нормативы:

**Бег на 30, 60 и 100 метров** – тесты, способствующие развитию скоростных качеств.

Бег на 30, 60 и 100 метров проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с обозначением линии старта и линии финиша, строго измеренной указанной дистанции бега. В забегах с низкого старта принимают участие 4-6 человек. Во время занятий и на соревнованиях старт дается судьей стартером с помощью флажка или стартового пистолета. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек.

Подготовительные упражнения:

- а) бег с высоким подниманием бедра (10-15 м), по два повторения;
- б) бег с высоким подниманием бедра на месте у опоры, держась руками (бег 5-7 сек. в максимально быстром темпе: два повтора через 30-45 сек.);
- в) бег у опоры в медленном темпе с постепенным ускорением до максимального темпа 5-10 сек.: два повтора 35-40 сек.;
- г) бег со старта 15-25 м. (три повтора с интервалом в 45 сек. – 1 мин.);
- д) бег с утяжелением 15-25 м, три повтора;
- е) совершенствование финиширования; бег с постепенным ускорением и финиш (20-25 м.), три повтора;
- ж) пробегание дистанции на время 1 раз;

з) контрольные забеги с определением 1-2 места в забеге и финальный забег сильнейших.

При сдаче нормативов дается установка как можно быстрее преодолеть дистанцию.

### **Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м.**

Тесты, способствующие развитию физического качества выносливости.

Проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с обозначением линии старта и линии финиша и строго измеренной дистанции бега. Забеги начинаются с высокого старта одновременно 10-12 человек.

Судейская коллегия строго следит за правильностью пробегания дистанции. В случае крайней необходимости разрешается переходить на ходьбу, но участникам дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

На финише время фиксируется секундомером с точностью до 1 сек.

Методика тренировки – выполнение всех видов продолжительного бега.

В условиях стадиона бег на 400-600 м, два повтора с интервалом в 1,5-2 мин.

Бег по пересеченной местности, бег в лесу, бег по песку и другие условия местности.

Пробегание половины дистанции, всей дистанции с изменением темпа бега. Более подробная информация дана в учебнике «Легкая атлетика».

### **Прыжок в длину с места**

Тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств.

Тест выполняется на ровной местности. Для приземления желательно мягкий грунт. Отмечается линия старта и с помощью рулетки или сантиметровой ленты наносится разметка с делением на 5 и 10 см.

Участник становится на линии старта так, чтобы носки ног не пересекали ее. Приседая и свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток или пятки ноги. Если прыжок выполнен и допущено касание руками сзади, то замер результата проводится от линии старта до ближайшей к линии руки.

Выполняются один за другим два прыжка и лучший результат (в см) заносится в протокол. Результат фиксируется с точностью до 1 см.

Подготовительные упражнения:

а) прыжки на месте на одной и двух ногах (20 на правой, 20 на левой и 40 на двух ногах, 2-3 повтора с интервалом 40-60сек.);

б) прыжки со скакалкой 100-120 прыжков, 2 повтора;

в) прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед 10-15 м, два повтора;

- г) прыжки на повышенную опору (гимнастическую скамейку и др.);
- е) прыжки в длину с места с повышенной опоры;
- ж) прыжки с утяжелением (гантели, камни, утяжеленный пояс и др.);
- з) прыжки в длину с места с утяжелением;
- и) прыжки в длину с места на результат.

### **Подтягивание на перекладине**

Тест на развитие физического качества силы. Тест выполняется из виса на прямых руках хватом сверху на высокой перекладине (носки ног не касаются пола).

Подтягивание выполняется до пересечения подбородком грифа перекладины. Не разрешаются: остановки более 5 сек. в висе и выполнение подтягиваний из раскачивания. Технически правильное выполнение подтягивания должно быть без прогибания туловища и отведения головы назад.

Фиксируется количество подтягиваний (количество раз 10,15 и т.д.)

Порядок выполнения: судья вызывает к снаряду очередную смену. На одной перекладине подтягивание могут выполнять одновременно два участника. По мере готовности судья дает распоряжение «Можно!».

Судьи-счетчики, находясь против участников, громко считают количество подтягиваний. Если подтягивание выполнено неправильно, следует команда – «Не считать!». В конце выполнения теста судья объявляет результат участнику и секретарю соревнований.

Подготовительные упражнения:

- а) занятия с гантелями, утяжелениями;
- б) выполнение наклонов вперед, поворотов туловища, круговые движения прямыми руками;
- в) выполнение комплекса ОРУ, 8-10 упражнений;
- г) подтягивание из виса стоя (ноги на опоре, туловище под углом 45 градусов относительно земли);
- д) подтягивание на высокой перекладине 1-3 раза подтянуться самостоятельно, а затем 5-7 раз с помощью партнера, три повтора;
- е) подтягивание с утяжелением, свинцовый пояс 2-4 кг или гантели, 3-5 раз, два повтора;
- ж) подтягивание в висе максимальное количество раз, два повтора;
- з) подтягивание в висе 50-70% от максимального результата, два повтора;
- и) удержание статистического положения в висе на согнутых руках, между плечом и предплечьем должен быть прямой угол, два раза по 15 сек.
- к) подтягивание на результат.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Тест, способствующий развитию физического качества силы.

Выполнение из положения на спине на гимнастической скамейке, любой другой ровной поверхности, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, стопы ног удерживаются партнером, руки к плечам.

После принятия занимающимися исходного положения дается предварительная команда «Готовы» и затем дается команда «Можно!». Одновременно с командой включается секундомер. За 1 минуту надо поднять туловище максимальное количество раз. По истечении 1 мин. дается команда «Стой!».

Подготовительные упражнения:

а) взмахи прямыми ногами вперед, 15-20 взмахов каждой ногой, два повтора с интервалом 30-45 сек.;

б) в положении сидя на скамейке, на стуле, на полу:

- взмахи прямыми ногами (как при плавании стилем кроль), не касаясь ногами опоры, по 12-15 раз, два повтора;
- поочередное сгибание ног в коленных суставах до касания коленом груди;
- одновременное сгибание ног в коленных суставах до касания коленями груди 12-15 раз, два повтора;
- поднимание прямых ног до положения высокого угла 8-10 раз, два повтора из упора на брусках, на любой опоре;
- поднимание прямых ног до положения угла 8-10 раз, два повтора;
- удержание угла 3-5 сек., два повтора;

в) из положения лежа на спине, руки вдоль туловища;

- поднимание поочередно правой и левой ноги по 15-20 раз каждой ногой;
- поднимание прямых ног 10-12 раз, два повтора;
- поднимание туловища 12-15 раз, два повтора;

д) из положения на спине с закрепленными носками (ноги прямые):

- поднимание туловища, руки на поясе 10-12 раз, два повтора;
- поднимание туловища, руки к плечам, 10-12 раз, два повтора;
- поднимание туловища, руки за головой, 10-12 раз, два повтора;
- поднимание туловища, руки вверх, 6-8 раз, два повтора;

е) выполнение норматива с различными вариантами положения рук (чем выше подняты руки, относительно туловища, тем сложнее выполнять подъем туловища), 8-10 раз, два повтора;

ж) выполнение норматива в целом на время.

### **Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м**

Тесты, способствующие развитию физического качества выносливости.

Проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или среднепересеченным рельефом, в соответствии с правилами соревнований по

лыжным гонкам. Соревнования и занятия проводятся при температуре не ниже 15 градусов по цельсию.

В бесснежных районах Республики Казахстан, а также в коллективах, где отсутствует необходимый инвентарь, в порядке исключения, бег на лыжах заменяется бегом-ходьбой в течение 6 мин., за 6 мин. необходимо преодолеть максимальное расстояние.

Бег-ходьба выполняется в спортивной форме, на беговой дорожке стадиона, парка, леса и т.п. методика подготовки аналогична беговым дистанциям на 1,2,3,5 км.

### **Плавание**

Тест, способствующий развитию физического качества выносливости и навыков действий в необычной водной среде.

Занятия и сдачу теста по плаванию можно проводить как в бассейне, так и в естественных водоемах (озеро, река), в специально оборудованном месте с соблюдением норм безопасности.

Для неумеющих плавать необходимо организовать занятия по методике «Десять уроков для не умеющих плавать».

Для учащихся до 5 класса включительно занятия и прием тестов разрешается при температуре воды не ниже 20 градусов и при температуре воздуха 22 градуса и выше.

В естественных водоемах дистанция должна проходить вдоль берега на глубине на глубине 90-120 см.

При сдаче теста по плаванию судья-стартер командой или прерывистым свистком приглашает участников на место старта (на стартовую тумбочку, к бортику бассейна, если участник стартует из воды или в положении с опорой ногами о дно на линии старта, если старт дается в естественном водоеме).

По команде судьи «На старт!» участники принимают положение «старта пловца» и по команде судьи «Марш!» или выстрелом из стартового пистолета начинается заплыв.

Одновременно можно стартовать количество участников по числу дорожек в бассейне или водоеме. У каждой дорожки располагается судья-хронометрист, фиксирующий время финиша участника. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Плавание разрешается любым способом.

### **Стрельба**

Военно-прикладной спорт, дающий первоначальные основы обращения с оружием и навыков стрельбы.

Стрельба из пневматической винтовки, пневматического пистолета производится из положения стоя с опорой на стол или стойку на дистанции

10 м по мишени № 8 (спортивная) 1, 2 ступени и из положения стоя без опоры 3, 4, 5 ступени.

Предварительно необходимо провести беседу о правилах обращения с оружием и правилами поведения на огневом рубеже.

После приготовления мишеней, участники располагаются на огневом рубеже.

Каждому из них выдается по три патрона, для пробных выстрелов.

Выстрелы выполняются строго по разрешению руководителя.

Затем производится смена мишеней. Эти же участники располагаются на огневом рубеже, получают по пять патронов и производят зачетные выстрелы. Время на выполнение пробных выстрелов, замену мишеней и зачетные выстрелы – 20 минут.

Результат стрельбы по мишени определяется количеством выбитых очков, которые заносятся в протокол соревнований.

### **Метание мяча**

Тест, способствующий развитию координации, точности.

Применяется в случае отсутствия условий для проведения стрельбы.

Метание мяча и снаряда (граната) проводится на любой ровной площадке в коридор (разметка метания копья).

### **Метание мяча, снаряда**

Тест, способствующий развитию координации, точности.

Масса мяча 155-160 гр, диаметр 58-62 мм, мяч должен быть изготовлен из целого материала или оболочки (литой резины) с наполнителем и иметь шарообразную форму.

Масса снаряда (гранаты) для девушек и женщин 500 гр., для юношей и мужчин 700 гр.

Размеры снаряда: длина всего снаряда 236 мм.

Диаметр ручки – 30 мм,

Длина ручки – 105 мм, максимальный диаметр тела – 50 мм.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания; обучение технике держания и отведения снаряда; обучение технике ходьбы и бега с мячом, снарядом; техника метания (финальное усилие) с одного, двух и трех шагов; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: метание снаряда, мяча с места и с разбега в цель, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 метров, метание с места различных отягощений. Пробежки с мячом, отведением мяча при ходьбе и

беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия. Метание с двух, трех и четырех шагов. Метание на дальность.

Подготовительные упражнения:

- а) ОРУ для всех мышечных групп;
- б) круговые движения руками в плечевых суставах;
- в) имитация бросков правой и левой рукой;
- г) бросание мелких камней, еловых шишек на расстояние (правой, левой рукой), метание в цель;
- д) удары теннисного мяча о землю. У кого выше подскочит мяч (правой, левой рукой);
- е) метание мяча на расстояние вдвое меньше нормы (правой, левой рукой);
- ж) метание мяча на расстояние (правой, левой рукой);
- з) метание мяча в цель с закрытыми глазами (правой, левой рукой);
- и) метание мяча в цель на расстояние более нормы на 3-5 метров;
- к) выполнение нормативов.

## **ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ТЕСТОВ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ**

К сдаче нормативов президентских тестов допускаются все желающие, имеющие разрешение врача, занимающиеся спортом организованно или самостоятельно.

Сотрудники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от сдачи тестов освобождаются.

Соревнования проводятся в соответствии с условиями выполнения тестов и правилами соревнований по видам спорта.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2013 года № 1545 о введении в действие Правил проведения Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан – это важнейшие документы, определяющие цели задачи работы по физическому воспитанию для всех граждан Республики Казахстан.

Правилами проведения Президентских тестов определены возрастные группы тестируемых, конкретные тесты по определению всесторонней физической подготовленности и овладению жизненно важными умениями и навыками. Существенным является тот факт, что занятия физической культурой и спортом прививают навыки здорового образа жизни.

Вместе с тем, Правила проведения Президентских тестов создают широкое поле деятельности и инициативы преподавателям физического

воспитания как в организации учебно-воспитательного процесса, так и в плане проведения физкультурно-массовой работы и соревнований.

Соревнования по тестам с различными возрастными группами населения, анализ их результатов позволят конкретизировать направление дальнейшей работы, содержание, объем и интенсивность проводимых занятий.

Введение новых нормативов Президентских тестов – это долговременная программа по оздоровлению и укреплению физической подготовленности населения Республики Казахстан на многие годы.

Занятия по овладению Президентскими тестами должны носить плановый, целенаправленный, систематический характер – в этом залог успешного решения намеченных задач.

Соревнования по Президентским тестам следует проводить организованно, четко, празднично. Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо широко пропагандировать огромную значимость Президентских тестов в оздоровлении населения Республики Казахстан.