

Тесты для определения уровня развития физических качеств

Сила

- **Подтягивания на перекладине** — количество повторений максимального количества подтягиваний с правильной техникой. nord.yanao.ru
- **Отжимания** — количество раз, которое можно выполнить из положения лёжа на полу с соблюдением техники. nord.yanao.ru
- **Жим штанги лёжа** — количество повторений при выполнении упражнения на горизонтальной скамье. nord.yanao.ru
- **Поднимание туловища из положения лёжа** — количество повторений за определённое время (например, за 30 секунд). lurok.rustudfile.net

Выносливость

- **Бег на длинную дистанцию** — преодоление заданной дистанции (например, 90 м, 120 м, 150 м для детей дошкольного возраста) за минимальное время. lurok.runord.yanao.ru
- **Тест К. Купера** — 12-минутный бег, по результатам которого определяется уровень физической работоспособности. studfile.net
- **Силовая выносливость** — комплекс упражнений, выполняемых с собственным весом по схеме «одна минута работы — три минуты на отдых». championat.com

Гибкость

- **Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке** — оценка подвижности суставов и эластичности мышц и связок. lurok.ruinfourok.ru
- **Сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз** — тест на гибкость плечевого пояса. infourok.ru
- **Наклоны в стороны из положения сидя на стуле или стоя** — оценка подвижности позвоночного столба и эластических свойств мышц. infourok.ru

Ловкость

- **Челночный бег с двумя поворотами, дистанция 30 м** — оценка способности быстро и точно перестраивать действия в меняющейся обстановке. lurok.ruinfourok.ru
- **Бег на 10 метров между предметами** — время пробегания дистанции с огибанием предметов (кубов, кеглей и т. п.), расположенных по прямой линии. lurok.ru
- **Подбрасывание и ловля мяча** — тест на ловкость и координацию. infourok.rumultiurok.ru
- **Отбивание мяча от пола** — количество отбиваний мяча от пола за определённое время. infourok.rumultiurok.ru

Быстрота

- **Бег на 30 м с высокого старта** — время преодоления дистанции. lurok.ruinfourok.ru
- **Реакция на сигнал** — например, ловля падающей палки, измерение расстояния от нижнего конца линейки до нижнего края кисти. studfile.net

- **Бег на месте с высоким подниманием бедра** — в максимальном темпе в течение 10 секунд.

Для определения развития силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты используются различные тесты, которые позволяют оценить соответствующие физические качества. Выбор тестов зависит от целей тестирования, возраста испытуемых и доступных условий. lurok.ruinfourok.ruscienceforum.ru

Сила

- **Подтягивания на перекладине** — количество повторений максимального количества подтягиваний с правильной техникой. nord.yanao.ru
- **Отжимания** — количество раз, которое можно выполнить из положения лёжа на полу с соблюдением техники. nord.yanao.ru
- **Жим штанги лёжа** — количество повторений при выполнении упражнения на горизонтальной скамье. nord.yanao.ru
- **Поднимание туловища из положения лёжа** — количество повторений за определённое время (например, за 30 секунд). lurok.rustudfile.net

Выносливость

- **Бег на длинную дистанцию** — преодоление заданной дистанции (например, 90 м, 120 м, 150 м для детей дошкольного возраста) за минимальное время. lurok.runord.yanao.ru
- **Тест К. Купера** — 12-минутный бег, по результатам которого определяется уровень физической работоспособности. studfile.net
- **Силовая выносливость** — комплекс упражнений, выполняемых с собственным весом по схеме «одна минута работы — три минуты на отдых». championat.com

Гибкость

- **Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке** — оценка подвижности суставов и эластичности мышц и связок. lurok.ruinfourok.ru
- **Сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз** — тест на гибкость плечевого пояса. infourok.ru
- **Наклоны в стороны из положения сидя на стуле или стоя** — оценка подвижности позвоночного столба и эластических свойств мышц. infourok.ru

Ловкость

- **Челночный бег с двумя поворотами, дистанция 30 м** — оценка способности быстро и точно перестраивать действия в меняющейся обстановке. lurok.ruinfourok.ru
- **Бег на 10 метров между предметами** — время пробегания дистанции с огибанием предметов (кубов, кеглей и т. п.), расположенных по прямой линии. lurok.ru
- **Подбрасывание и ловля мяча** — тест на ловкость и координацию. infourok.rumultiurok.ru
- **Отбивание мяча от пола** — количество отбиваний мяча от пола за определённое время. infourok.rumultiurok.ru

Быстрота

- **Бег на 30 м с высокого старта** — время преодоления дистанции. lurok.ruinforok.ru
- **Реакция на сигнал** — например, ловля падающей палки, измерение расстояния от нижнего конца линейки до нижнего края кисти. studfile.net
- **Бег на месте с высоким подниманием бедра** — в максимальном темпе в течение 10 секунд. textbook.tou.edu.kz

Общие требования к тестированию

- **Стандартизация условий** — соблюдение одинаковых правил и процедур при проведении тестов. scienceforum.ru
- **Надёжность и информативность** — выбор тестов, которые дают достоверные результаты и позволяют оценить нужные качества. elibrary.sgu.rscienceforum.ru
- **Учёт возраста, пола, состояния здоровья** — при проведении тестов для детей, студентов или людей с ограничениями по здоровью важно учитывать возрастные и физические особенности. scienceforum.ru
- **Разминка перед тестом** — для предотвращения травм и получения более точных результатов. championat.com

Для комплексной оценки физической подготовленности часто используют несколько тестов одновременно, чтобы получить более полную картину развития физических качеств.