**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

*Методика тестирования по общей физической подготовке*.

1. **Бег 60 м, с**

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

1. **Челночный бег 4\*9 м, с**

Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми. На расстоянии 9 м от линии «Старт – финиш» кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100мм мм друг от друга. По команде «Приготовится!» тестируемые подходят к линии «Старт – финиш». По команде «На старт!» тестируемые ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» тестируемые бегут к противоположной линии, подбежав к ней, берут один брусок (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «Старт – финиш», кладут его за линию (бросать нельзя!), поворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, поворачиваются и бегут к линии «Старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемыми воображаемой вертикальной плоскости финиша.

1. **Прыжок в длину с места, см**

Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии старта до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

1. **Подтягивание на перекладине, раз**

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

1. **Подтягивание на перекладине за 20 с, раз**

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний за 20 с, выполненных с максимальной скоростью, в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз**

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий»

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз**

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Измеряется количество полных циклов подтягиваний за 20 секунд.

1. **Бег 1500 м, мин**

Бег 1500 м выполняются на беговой дорожке стадиона или иного места, приспособленного для бега, на размеченной дистанции длиной не менее 500 м, в направлении против часовой стрелки с общего высокого старта. В забеге участвуют не более 15-ти испытуемых (отдельно девушки и юноши). По команде «На старт!» испытуемые подходят к стартовой линии, не наступая на нее, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» с одновременным махом красного флажка включается секундомер и испытуемые бегут к финишу. Время выполнения упражнения каждым испытуемым фиксируется секундомером в момент пересечения его грудью финишной линии. Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка) в удобной спортивной обуви, надежно фиксирующей стопы ног.

1. **Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз**

Выполняют в зале. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение одной минуты. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 мин (поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками). Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 мин. Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

***Нормативные оценки по общей физической подготовленности (юноши)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст занимающихся | | |
| 1 курс  (17-18 лет) | 2 курс  (18-19 лет) | 3 курс  (19-20 лет) |
| **Скоростные способности** | | | |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 9,5 | 9,2 |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 190 | 195 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с, раз | 7 | 8 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | 9 | 10 | 10 |
| **Силовая выносливость** | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 16 | 18 | 20 |
| **Силовые качества** | | | |
| Подтягивание на перекладине, раз | 8 | 9 | 10 |
| **Выносливость** | | | |
| Бег 1500 м, мин | 6,20 | 6,15 | 6,00 |
| **Координация** | | | |
| Челночный бег 4\*9 м , сек | 9,4 | 9,2 | 9,0 |

***Нормативные оценки по общей физической подготовленности (девушки)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст занимающихся | | |
| 1 курс  (17-18 лет) | 2 курс  (18-19 лет) | 3 курс  (19-20 лет) |
| **Скоростные способности** | | | |
| Бег 60 м, с | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 185 | 190 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек, раз | 8 | 9 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | 6 | 7 | 7 |
| **Силовая выносливость** | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 12 | 13 | 14 |
| **Силовые качества** | | | |
| Подтягивание на перекладине, раз | 2 | 2 | 3 |
| **Выносливость** | | | |
| Бег 1500 м, мин | 6,45 | 6,45 | 6,30 |
| **Координация** | | | |
| Челночный бег 4\*9 м, сек | 10,4 | 10,3 | 10,2 |

**Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности\***

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст занимающихся, пол | Контрольные упражнения |
| 1-3 курс, юноши и девушки | 1. Техника посадки (сидя, стоя над седлом) \*\* 2. Техника педалирования (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести) \*\* 3. Техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке 4. Техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции 5. Техника расчета и переключении передаточных соотношений 6. Техника выполнения старта 7. Техника прохождения простых и сложных поворотов 8. Техника преодоления подъемов и спусков разной сложности 9. Техника преодоления препятствий разными способами |

**\***Для оценки специальной физической подготовленности применяют четырехуровневую оценку:

«отлично» - правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

«хорошо» - некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

«удовлетворительно» - некоторые искажения, влияющие на качество техники;

«неудовлетворительно» - при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники.

\*\*Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо»

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Курс | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  |  | Юноши | Девушки |
| Быстрота | ***Бег на 60 м, с*** | | |
| 1 | Не более 10,1 | Не более 11,2 |
| 2 | 9,8 | 10,9 |
| 3 | 9,5 | 10,7 |
| Скоростно-силовые способности | ***Прыжок в длину с места, см*** | | |
| 1 | Не менее 180 | Не менее 170 |
| 2 | 185 | 180 |
| 3 | 190 | 185 |
| Силовая выносливость | ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз*** | | |
| 1 | Не менее 14 | Не менее 9 |
| 2 | 16 | 12 |
| 3 | 18 | 13 |
| Сила | ***Подтягивание на перекладине, раз*** | | |
| 1 | Не менее 5 | Не менее 1 |
| 2 | 8 | 2 |
| 3 | 9 | 2 |
| Выносливость | ***Бег 1500 м, мин*** | | |
| 1 | Не более 6,30 | Не более 6,55 |
| 2 | 6,20 | 6,45 |
| 3 | 6,15 | 6,45 |
| Координационные способности | ***Челночный бег 4\*9 м, с*** | | |
| 1 | Не более 9,8 | Не более 10,7 |
| 2 | 9,4 | 10,4 |
| 3 | 9,2 | 10,3 |

**Нормативные требования для оценки общей физической подготовленности**

*Рекомендуемые формы контроля знаний умений и навыков*

1. Тестовые задания
2. Соревновательная деятельность

*Соревновательная деятельность*

1. Участие в открытии и закрытии велосипедного сезона в городе, а также в массовых велосипедных праздниках.
2. Участие в соревнованиях велолюбителей.