

УДК 796.012.1 053 "465.07/.17" (А7)

ГАСИТ 44.03.05

Состав 1,2

УДК 796

ББК 75 ц

ШТАФК

Хасин Л. А., Громыко В. В., Рафалович А. Б.

Тесты

Тест для определения уровня физической подготовленности учащихся (7-17 лет). Методические рекомендации. Научно-исследовательский институт информационных технологий Московской государственной академии физической культуры. – Малаховка, 1999. – 74 с.

ISBN 5 - 900871 - 32 - 0

Учебное пособие

5А2.1

На основе многолетних исследований авторы разработали тест для определения уровня физической подготовленности учащихся различного пола и возраста. Данный тест имеет ряд преимуществ по сравнению с другими тестами аналогичного назначения. Он прост в использовании, позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, дифференцированно оценивать уровень их физической подготовленности. Система оценивания, используемая в тесте, направлена на поощрение гармоничного физического развития учащихся. В течение 6 лет тест апробировался на школьниках Люберецкого района Московской области и студентах Московской государственной академии физической культуры. Методические рекомендации предназначены для преподавателей физической культуры учебных заведений, методистов, инструкторов и других специалистов в области физической культуры и спорта.

Физ. культура

Двигательные способности, физические качества

© Хасин Л. А., Громыко В. В., Рафалович А. Б.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА	5
Состав тестовых упражнений	5
Варианты оценки физической подготовленности человека	7
Выводы	8
ПОДХОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ТЕСТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ	11
ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ	12
Состав тестовых упражнений	12
Система оценивания	12
Процедура тестирования	14
Регламентация упражнений	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	72