

## Экзаменационный материал по ОФП

### Тест №1. Поднимание туловища из положения лежа.

*Методика выполнения:* И.П. – руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90, ступни фиксируются, при подъеме локти касаются коленей. Определяется количество правильно выполненных подниманий туловища до угла 90 за 30 секунд.

*Результат теста:* количество выполненных раз.

### Тест №2. Челночный бег 3х9

*Методика выполнения:*

Забег могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта, принимают положение «Высокий старт». По команде «Марш!» бегут к финишу, делают заступ за линию и не останавливаясь, возвращаются, делают заступ за линию старта и возвращаются финишируя. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша.

*Результат фиксируют* с точностью до 0,1 с.

РАЗРАБОТАНО:

Зав. отделением  
Физической культуры

  
подпись

/Токарева С.В.  
расшифровка

«25» 07 2017 г.