**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития**

**двигательных (координационных) способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **9-11 лет** | | **12-14 лет** | | **15 лет и старше** | |
| **Мальчики** | **Девочки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1. Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения | Не более  11,5 с | Не более  13,0 с | Не более  9,5 с | Не более  11,0 с | Не более  9,2 с | Не более  10,5 с |
| 2. Прыжки на скакалке на месте с двух ног, кол-во за 30 сек. | Не менее  25 раз | Не менее  25 раз | Не менее  30 раз | Не менее  30 раз | Не менее  35 раз | Не менее  35 раз |
| 3. Стойка на ноге по времени (с):  а) на правой ноге, левая назад, руки в стороны; | Не менее  15 с | Не менее  10 с | Не менее  20 с | Не менее  15 с | - | - |
| б) на левой ноге, правая назад, руки в сторону. | Не менее  15 с | Не менее  10 с | Не менее  20 с | Не менее  15 с | - | - |
| 4. Стойка на носках (с) | - | - | - | - | Не менее 0,5 с | Не менее 0,5 с |

**Описание упражнений (тестов) для определения уровня двигательных (координационных) способностей**

1. **Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения.**

По прямой линии устанавливают вертикальные стойки. Стойки расположены на расстоянии в 2,5 м друг от друга. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м.

По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш» ведет мяч только одной рукой с последовательным обеганием вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, делая задание как можно быстрее.

1. **Прыжки на скакалке на месте с двух ног.**

Испытуемый занимает исходной положение: основная стойка, руки в стороны, скакалка располагается за ногами. Прыжки через скакалку выполняются толчком двух ног от покрытия. Вращение скакалки осуществляется кистевым движением, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять.

Нужно сделать наибольшее количество раз за 30 секунд.

1. **Стойка на ноге по времени.**

Испытуемый встает ровно, сомкнув ноги и вытянувшись по струнке. Прямые руки расставлены в стороны на уровне плеч, опираясь на одну ногу, наклон туловища вперед, голова приподнята и смотрит перед собой. Спина прямая и располагается параллельно относительно пола. Вторую ногу одновременно с этим движением оторвать от пола и вытянуть назад, подняв до уровня таза. В этом положение нужно простоять как можно дольше.

1. **Стойка на носках (с).**

Испытуемый встает ровно, сомкнув ноги и вытянувшись по струнке. Прямые руки расставлены в стороны на уровне плеч, поднимается на носки и наклоняет туловище вперед, голова приподнята и смотрит перед собой. В этом положение нужно простоять как можно дольше.