

ЦИКЛИЧЕСКИЕ

ВИДЫ



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

БЕГ НА 20 М С ХОДУ, БЕГ НА 60 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, ПРЫЖОК ВВЕРХ С МЕСТА, БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА, БЕГ НА 300 М, НАКЛОН ВПЕРЕД



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СИЛИ ТРОЙНОЙ), ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ БЕГ НА 60 И 300 МЕТРОВ



ПЛАВАНИЕ

ГИБКОСТЬ, ЧУВСТВА ВОДЫ

НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ, ПРОВЕРКА ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ: РАЗЛИЧНЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУК, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ В ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВАХ, ВЫПОЛНЕНИЕ «МОСТИКА», ПРОПЛЫВАНИЕ (СКОЛЬЖЕНИЕ), МОРФОЛОГИЯ



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

БЕГ 30 МЕТРОВ; ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА; ЛЫЖИ КЛАССИКА 1КМ; ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С СОГНУТЫМИ НОГАМИ (ПРЕСС); РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ С РУКАМИ В «ЗАМКЕ» НА ЗАТЫЛКЕ, ЛОКТИ РАЗВЕДЕНЫ НА 180 ПЯТКИ НОГ ЗАФИКСИРОВАНЫ



ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, СИЛОВЫЕ

БЕГ НА 50 М; ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; ДЕСЯТЕРНОЙ ПРЫЖОК С НОГИ НА НОГУ, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ, БЕГ НА 400 М

СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ

ВИДЫ



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ПРЫЖКИ ВЫСОТУ)

СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, ВЗРЫВНАЯ СИЛА

БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (ОДИНАРНЫЙ И ПЯТЕРНОЙ)

ГИБКОСТЬ

ДИНАМОМЕТРИЯ (ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ КИСТИ), БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (1 КГ) ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА), НАКЛОН ВПЕРЕД

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

«ПИСТОЛЕТИК» ЗА 20 С, ПРЫЖОК В ДЛИНУ И ВЫСОТУ С МЕСТА (СИЛИ ПЯТЕРНОЙ ПРЫЖОК)

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

ПОДЪЕМ В СЕД И ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ ЗА 20 СЕК.



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ГИБКОСТЬ

НАКЛОН В СЕДЕЕ НОГИ ВМЕСТЕ, НАКЛОН В СЕДЕЕ НОГИ ВРОЗЬ, УПРАЖНЕНИЕ «МОСТ»

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ)

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

ЧЕК-ЛИСТ "ТЕСТИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО МОДЕЛЬНЫМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ"

СПОРТИВНЫЕ

игры



ХОККЕЙ

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

БЕГ 20 М. ВПЕРЕД ЛИЦОМ

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

БЕГ 20 М. СПИНОЙ ВПЕРЕД, ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4Х9 МЕ.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

ЛОВКОСТЬ

ПРЫЖОК С РАЗВОРОТОМ НА 3600 НА МЕСТЕ, ЗАТЕМ ВЫПОЛНЯЕТ 2 КУВЫРКА ВПЕРЕД НА МАТАХ, ПОСЛЕ ЧЕГО ПЕРЕПРЫГИВАЕТ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР ВЫСОТОЙ 50 СМ И ПОДЛЕЗАЕТ ПОД БАРЬЕР ВЫСОТОЙ 50 СМ, ОББЕГАНИЕ ЗМЕЙКОЙ 5 СТОЕК



ФУТБОЛ

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, БЕГ 60 М С ВЫСОКОГО СТАРТА

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3×10 С ВЫСОКОГО СТАРТА

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С МЕСТА ОТТАЛКИВАНИЕМ ДВУМЯ НОГАМИ И МАХОМ ОБЕИХ РУК, С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПООЧЕРЕДНЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ КАЖДОЙ ИЗ НОГ



ГАНДБОЛ

БЕГ НА 30 МЕТРОВ, ВЕДЕНИЕ 30 МЕТРОВ, ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С МЕСТА, КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



ВОЛЕЙБОЛ

БЫСТРОТА

БЕГ НА 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

ГИБКОСТЬ

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)



БАСКЕТБОЛ

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

БЕГ НА 20 М

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ, ДИСТАНЦИОННЫЕ БРОСКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЗАЩИТНОЙ СТОЙКЕ

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, МАКСИМАЛЬНАЯ ВЫСОТА ПРЫЖКА

ЕДИНОБОРСТВА



СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

ГИБКОСТЬ

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

СКОРОСТНЫЕ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

БЕГ НА 30 М, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 М (3 ПОПЫТКИ)



ДЗЮДО

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ

ГИБКОСТЬ

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 М (3 ПОПЫТКИ)



БОКС

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

ГИБКОСТЬ

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 М (3 ПОПЫТКИ)



КАРАТЭ

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

БЕГ НА 30 М

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3×10 М,

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

ГИБКОСТЬ

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ