

Диагностика по Краусу Веберу

Диагностика проводится с целью контроля уровня развития физических качеств обучающегося и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Оценка результатов
Статическая выносливость	1. Для определения силы мышц живота и разгибателей тазобедренного сустава используется упражнение "сед из положения лежа на спине, руки за головой".	В том случае, если ученик не может подняться, он получает 0 баллов, если выполняет упражнение частично с помощью преподавателя - 5 баллов, при правильном самостоятельном выполнении - 10 баллов.
	2. Для определения силы мышц живота рук используется упражнение "планка".	За каждую 1-3 секунды в зависимости от возрастной группы присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.
	3. Для определения силы мышц-сгибателей тазобедренного сустава и мышц живота применяется упражнение "поднимание ног из положения лежа на спине". Ученик, который тестируется должен поднять ноги на высоту 25 см над полом и как можно дольше удержать их в этом положении.	За каждую 1-3 секунды в зависимости от возрастной группы присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.
	4. Для определения силы мышц спины используется упражнение "поднимание туловища из положения лежа на животе". Тот, кто тестируется ложится на живот, руки кладет за голову.	За каждую 1-3 секунды в зависимости от возрастной группы присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.
	5. Поднятие ног в положении лежа на животе и удерживает их в этом положении.	За каждую 1-3 секунды в зависимости от возрастной группы присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.
Гибкость	Наклон вперед выполнить с прямыми ногами и прямой спиной	Измеряем от нулевой отметки расстояние от пола до рук: 10 баллов- кисти рук на полу; Далее уменьшение баллов зависит 6-кончики пальцев на полу; 2-руки не более 5 см до пола;

		0-востальных случаях.
Равновесие	<p>1. Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.</p> <p>2. Ласточка Из положения, стоя на одной ноге, другая прямая и вытянута назад, туловище параллельно полу.</p>	Оцениваем удержание в секундах.
Выполнение асан на гибкость	<p>1. Мостик;</p> <p>2. Шпагат продольный;</p> <p>3. Поза открытого угла.</p>	Оценивается глубина вхождения в асану.
Асаны на силу	<p>1. Поза стула;</p> <p>2. Балансы на руках.</p>	Оценивается время в секундах и возможность выполнения асаны.

