

INSTRUKCJA

DO PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA UCZNIÓW OPW

I KLAS MUNDUROWYCH W LO ZDZ

Spis treści

1	. Wprowadzenie.	3
2	. Warunki przeprowadzania testu sprawności fizycznej.	4
3	. Ubiór i wyposażenie instruktora.	5
4	. Ubiór i wyposażenie ćwiczących.	5
5	. Ćwiczenia i ich wykonanie.	6
5.1	Marszobieg na 3000 m:	6
5.2	Podciąganie się na drążku wysokim:.....	6
5.3	Bieg wahadłowy 10 x 10 m:.....	6
5.4	Uginanie i prostowanie ramion leżąc w podporze przodem:.....	7
5.5	Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut:.....	7
6	. Metoda oceniania.....	8
7	. ZAŁĄCZNIK NR 1.	9

1 . Wprowadzenie.

Instrukcja do przeprowadzania testu sprawności fizycznej dla uczniów OPW i klas mundurowych jest dokumentem przeznaczonym dla instruktorów przeprowadzających test w celu jego prawidłowego i profesjonalnego przeprowadzania.

Zawartych w nim wskazówek i informacji należy przestrzegać podczas każdorazowego przeprowadzania testu sprawności fizycznej w celu uniknięcia wypadków i innych niebezpiecznych sytuacji.

Instrukcja przewiduje wymagany ubiór i wyposażenie ćwiczących jak i instruktorów.

Instrukcja określa wymagane do zaliczenia ćwiczenia oraz prawidłowy sposób ich wykonywania. Normy zaliczeniowe określa odrębny dokument „Tabela norm sprawnościowych dla uczniów OPW i klas mundurowych”.

Instrukcja określa bezpieczne warunki atmosferyczne oraz wymagany sprzęt gimnastyczny do przeprowadzania testu.

Wszelkie odstępstwa od instrukcji będą traktowane jako niezobowiązanie się instruktora do wytycznych i stwarzanie niebezpiecznych warunków podczas przeprowadzania testu sprawności fizycznej.

2 . Warunki przeprowadzania testu sprawności fizycznej.

Test sprawności fizycznej należy przeprowadzać w kontrolowanych warunkach oraz w odpowiednich miejscach, ośrodkach i obiektach sportowych. Wykorzystywany sprzęt musi być sprawny oraz spełniać wszystkie wymagania w celu bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

Testu sprawności fizycznej nie należy przeprowadzać podczas ekstremalnych warunków atmosferycznych (upały, ulewy, śnieżyce).

Podczas przeprowadzania testu sprawności fizycznej wszystkie urządzenia oraz podłoże muszą być suche w celu uniknięcia wypadków.

Podczas przeprowadzania testu sprawności fizycznej, przynajmniej jeden żołnierz musi mieć podstawową wiedzę na temat udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz mieć odbyte przeszkolenie przedmedyczne.

Instruktor na czas przeprowadzania testu sprawności fizycznej jest zobowiązany do zabezpieczenia plecaka medycznego.

Instruktor jest zobowiązany do przeprowadzenia rozgrzewki przed rozpoczęciem testu sprawności fizycznej.

3 . Ubiór i wyposażenie instruktora.

Instruktor przeprowadzający test sprawności fizycznej występuje w stroju sportowym.

Wyposażenie instruktora podczas przeprowadzania testu sprawności fizycznej obejmuje:

- notatnik
- przybory piśmienne
- stoper
- „Instrukcja do przeprowadzania testu sprawności fizycznej”
- „Tabela norm sprawnościowych dla uczniów OPW i klas mundurowych”
- gwizdek

Instruktor na czas przeprowadzania testu sprawności fizycznej może nosić okulary przeciwsłoneczne.

4 . Ubiór i wyposażenie ćwiczących.

Ćwiczący uczniowie podczas testu sprawności fizycznej występują w ubiorze sportowym adekwatnym do warunków atmosferycznych. Ubiór ćwiczących uczniów jest sprawdzany przez instruktora przeprowadzającego test sprawności fizycznej.

Ćwiczący uczniowie na czas przeprowadzania testu sprawności fizycznej mogą korzystać z aplikacji GPS dokonujących pomiarów w danym ćwiczeniu oraz z urządzeń multimedialnych pod warunkiem, że nie zakłócą one kontaktu z instruktorem.

Każdy ćwiczący uczeń winien zaopatrzyć się w zapas wody, min. 1l na czas przeprowadzania testu sprawności fizycznej.

Ćwiczący uczniowie na czas przeprowadzania testu sprawności fizycznej mogą nosić okulary przeciwsłoneczne.

5 . Ćwiczenia i ich wykonanie.

5.1 Marszobiegi na 3000 m:

Odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 10 ćwiczących. Na komendę „Start” lub sygnał grupa ćwiczących rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

5.2 Podciąganie się na drążku wysokim:

Odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 200 cm. Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Instruktor głośno podaje ilość wykonanych prawidłowo podciągnięć. Jeżeli ćwiczący nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” instruktor powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo podciągnięć. Nie zabrania się tzw. podciągania technicznego. Nie zabrania się używania rękawiczek podczas podciągania. Zabrania się zdejmowania butów podczas wykonywania ćwiczenia.

5.3 Bieg wahadłowy 10 x 10 m:

Odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "Start" (sygnał dźwiękowy) ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją, wraca do tyczki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie tyczki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są tyczki o parametrach: wysokość co najmniej 100 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 2 kg. Ćwiczący nie może chwytać (podtrzymywać) tyczki podczas próby sprawnościowej.

5.4 Uginanie i prostowanie ramion leżąc w podporze przodem:

Odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” ćwiczący wykonuje podpór przodem (pozycja wyjściowa) i na komendę „Ćwicz!” ugina ramiona w stawie łokciowym dotykając przeponą pięści instruktora (pozycja końcowa) po czym wraca do pozycji wyjściowej. Instruktor głośno podaje ilość wykonanych prawidłowo ugięć. Jeżeli ćwiczący nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie opuści się do wymaganej pozycji lub nie wróci do pozycji o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” instruktor powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo ugięć. Ćwiczący przez cały czas wykonywania ćwiczenia utrzymują ciało w równej linii. W przypadku załamywania tej pozycji instruktor przerywa ćwiczenie.

5.5 Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut:

Odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” ćwiczący przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z rękami skrzyżowanymi i ułożonymi na klatce piersiowej, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” ćwiczący wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem przedramionami ud i natychmiast powraca do leżenia, tak aby łopatki dotknęły podłoża/materaca (pierwsze powtórzenie). Instruktor głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli ćwiczący nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie przedramionami ud, oderwie ręce od klatki piersiowej lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami, instruktor powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

6 . Metoda oceniania.

Test sprawności fizycznej jest oceniany na podstawie sumarycznej wartości punktów osiągniętych w poszczególnych konkurencjach. Ilość punktów uzyskanych przez ucznia przekłada się na ocenę ogólną – **ZAŁĄCZNIK NR 1.**

Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny z egzaminu jest zaliczenie każdej konkurencji sprawnościowej.

Poszczególne konkurencje sprawnościowe oceniane są na podstawie tabel punktowych – **ZAŁĄCZNIK NR 2.**

Nie zaliczenie jakiegokolwiek konkurencji powoduje, że ocena ogólna z egzaminu jest niedostateczna.

7 . ZAŁĄCZNIK NR 1.

TABELA PUNKTOWA – OCENA OGÓLNA			
	UCZNIOWIE OPW I KLAS MUNDUROWYCH		
OCENA	5	4	3
WIEK			
do 20	100 – 80	79 – 68	67 – 60
21-25			
26-30			
31-35			
36-40			

