Практическая работа «Диагностика гибкости»

**Тест №1. Наклон к ногам**

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, сделайте наклон вниз.

- Пальцы рук не дотягиваются до голеностопного сустава – 0

- Пальцы коснулись пола – 1

- Вы можете коснуться пола ладонью – 2

**Тест №2. Наклоны в стороны**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища, положите кисти рук на бедра. Наклонится в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад.

- Вы не дотягиваетесь пальцами до колена – 0

- Пальцы руки касаются колена – 1

- Вы можете коснуться пальцами икр – 2

**Тест №3. Плуг: ноги за головой**

Лягте на спину, перекиньте ноги за голову.

-  Вы не можете коснуться ногами пола – 0

- Вы можете коснуться пола, но колени при этом согнуты – 1

- Прямые ноги касаются пола – 2

**Теперь подсчитаем баллы и узнаем результат.**

**3 балла и менее** – гибкость развита недостаточно, необходимо развивать её.

**4-5 баллов** – средний уровень развития гибкости. Есть к чему стремиться.

**6 баллов** – гибкость развита хорошо. Высокий результат, который важно сохранить.