Приложение 1

**Методика проведения мониторинга физического развития и**

**физической подготовленности учащихся общеобразовательных**

**учреждений Ярославской области**

(разработана на основе методики общероссийской системы проведения мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи)

Внастоящее время мониторинг как специфический вид научного исследования охватил самые различные сферы деятельности людей: экологию, социологию, психологию, политику, экономику, образование. Есть основания говорить, что осталось достаточно мало областей деятельности, где в той или иной мере не использовался бы мониторинг.

Основная сфера практического применения мониторинга – это управление, а точнее, информационное обслуживание управления в различных областях деятельности. Мониторинг представляет собой достаточно сложное и неоднозначное явление. Он применяется в различных сферах и с различными целями, но при этом обладает общими характеристиками и свойствами.

Мониторинг – процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение нежелательных тенденций развития. Мониторинг осуществляется через определенные системы, выполняющие соответствующие функции.

Мониторинг имеет адресность и предметную направленность, то есть применяется к конкретным объектам и процессам для решения конкретно поставленных задач.

Мониторинг представляет собой непрерывный процесс, организующийся на достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта в определенные моменты, оценивать тенденции процессов и осуществлять прогноз развития.

С этой целью было принято **Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи».**

***Общероссийский мониторинг состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи*** (далее-мониторинг) представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.

***Цель:***получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения.

***Задачи:***

а) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека;

б) прогнозирование состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;

в) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения;

г) формирование федерального информационного фонда (в части информации о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи);

д) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье населения;

ж) информирование государственных органов, органов местного самоуправления, заинтересованных организаций, а также граждан о результатах, полученных в ходе мониторинга.

Данная методика используется во многих регионах Российской Федерации, она разработана на основе положения о социально-гигиеническом мониторинге Правительства РФ от 01.06.2000 №426.

**Тесты по оценке физического развития**

**и физической подготовленности детей, обучающихся**

***Перечень показателей физического развития***

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Показатели |
| 1  2  3  4  5 | Длина тела  Масса тела  Окружность грудной клетки .  Динамометрия левой кисти; правой кисти  Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) |

***Перечень тестов физической подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики, юноши** | **Девочки, девушки** |
| 4  444  (ДОУ) | Бег 30 м, с  Бег 90 м, с  Подъем туловища в сед за 30 с  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см | Бег 30 м, с  Бег 90 м, с  Подъем туловища в сед за 30 с  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см |
| 5-7  (ДОУ) | Бег 30 м, с  Бег 300 м, с  Подъем туловища в сед за 30 с  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см | Бег 30 м, с  Бег 300 м, с  Подъем туловища в сед за 30 с  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см |
| 7-27  (школа,  Суз,Вуз | Бег 30 м, с  Бег 1000 м, мин  Подтягивание: на перекладине,  кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см | Бег 30 м, с  Бег 1000 м, мин  Подъем туловища в сед за 30 с  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см |
|  |

**Единые требования к проведению мониторинга**

***Пояснительная записка***

Наиболее рациональной системой контроля над состоянием двигательной подготовленности контингента образовательных учреждений является комплексная форма контроля в виде: а) текущего педагогического контроля и б) системы мониторинговых исследований.

1. ***Текущий педагогический контроль***

Проводится в рамках государственной программы по физическому воспитанию. Он включает набор тестов и контрольных упражнений для оценки эффективности прохождения учебного материала. Эти тесты отличаются значительной вариативностью у педагогов, работающих в различных учреждениях.

В отличие от текущего педагогического контроля, система *мониторинга* имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений набор тестовых упражнений, анкет и форм сдаваемой отчетной документации**.** При правильно организованной работе эти данные преподаватель может представить из системы текущего педагогического контроля, включив тесты *системы мониторинга* в план-график прохождения учебного материала.

Использование в общероссийской системе мониторинга тестов, единых для ДОУ, школ, средних специальных учебных заведений (ссуз) и вузов и входящих практически во все программы педагогического контроля, позволяет избежать дублирования этих мероприятий.

Тесты системы мониторинга хорошо согласуются с современной системой тестов «Еврофит», разработанной Комитетом по развитию спорта при Совете Европы. Это позволяет сравнивать полученные данные с данными других стран, интегрированных в эту систему.

Данные, получаемые в результате мониторинга, ложатся в основу аналитического доклада, формируют стратегию принятия управленческих решений и разработки социальных программ на различных уровнях.

***2. Измерения и тесты общероссийской* *системы мониторинга***

В рамках общероссийской системы мониторинга для анализа отбирается следующий материал:

1. Протоколы тестовых испытаний с паспортно-анамнестическими характеристиками каждого учащегося (прил. 1).

2. Анкетная характеристика состояния учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.

Таблица оценок физической подготовленности учащихся приведена в приложении 2.

**2.1. *Измерения и показатели физического развития***

Для всех типов образовательных учреждений предусмотрено измерение единых антропометрических показателей физического развития (табл. 1).

Таблица 1

***Антропометрические показатели для оценки физического развития учащихся***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Антропометрические параметры | |
| *вводимые* | *расчетные* |
| 1 | Длина тела, см | Индекс физического развития, весоростовой индекс, дефицит или избыток МТ, гармоничность развития |
| 2 | Масса тела (МТ), кг |
| 3 | Обхват грудной клетки на паузе, см |  |
| 4 | Кистевая динамометрия (правой и левой руки), кг |  |
| 5 | Спирометрия мл |  |

Данные обследования учащихся вносят в протокол (прил. 1).

**2.2. *Двигательные тесты для учащихся школ***

В таблице 2 представлены двигательные тесты для оценки физической подготовленности учащихся всех школ России**.**

Таблица 2

***Тесты физической подготовленности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики, юноши** | **девочки, девушки** |
| 7 -27  (школа,  ссуз, вуз) | Бег 30 м,, сек  Бег 1000 м, мин  Подтягивания на  перекладине, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см | Бег 30 м, с  Бег 1000 м, мин  Подъем туловища в сед за 30 с  Прыжок в длину с места, см  Гибкость туловища, см |

Результаты тестирования учащихся вносят в протокол (прил. 1).

**2.3. *Требования к выполнению тестовых упражнений системы мониторинга***

Тестированию обязательно должны предшествовать разминка,для подготовки организма учащихся к предстоящим упражнениям, и предварительная общефизическая подготовка. Это поможет не только добиться правильного выполнения упражнений, но и подготовить детей к требованиям выполнения упражнений с максимально возможными амплитудой (наклон вперед), темпом (бег на 30 м, подъем туловища за 30 с), длительностью (бег на 1000 м) и разовым мышечным усилием (прыжок в длину с места). Для этого в подготовительной части урока выполняется разминка с включением в нее упражнений, сходных по структуре с тестовыми упражнениями.

После общей для всех учащихся разминки комплектуют группу для проведения тестирования. Можно использовать следующие основные варианты организации тестирования:

а) по звеньям;

б) по полу;

в) в форме олимпиады (конкурса), проводимой для учащихся всего учреждения.

В последнем случае в учреждении создается судейская бригада, формируется призовой фонд, готовятся атрибуты соревнования и т. д.

**2.4. Тестирование**

***Тест 1.* *Бег на 30 метров с высокого старта*** (для оценки быстроты и скорости движений)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения грудью участников линии финиша. Точность измерения до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка.

***Тест 2. Бег на 1000 метров*** (для определения общей и скоростной выносливости)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной тренировки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 5 человек. Участникам дается 1 попытка.

***Тест 3. Подтягивания на перекладине*** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса у юношей)

В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат. (рис.1,2)

Рис.1 Рис.2

***Тест 4. Подъем туловища в сед за 30 секунд*** (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц-сгибателей туловища у девушек**)**

Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнерша прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» участница выполняет за 30 с максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань (рис.3).

*Неправильное выполнение:* отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Участник, опуская тело в И.П., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе тело участника должно прийти в И.П., то есть касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участницам дается 1 попытка.



Рис.3

***Тест 5. Прыжок в длину с места»*** (для динамической силы мышц нижних конечностей)

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

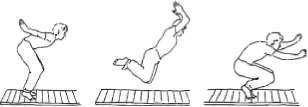


Рис.4

***Тест 6.******Гибкость туловища***

Системой общеевропейских тестов для оценки гибкости рекомендуется определение подвижности позвоночника.

*Задача:* дотянуться руками как можно дальше вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

*Указания:* перед выполнением учащемуся необходимо сделать несколько упражнений на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад, вращение туловища), то есть размяться. Разминка не только облегчит выполнение теста, но и застрахует ребенка от травмы. При выполнении тестов и разминки необходимо следить, чтобы движения были плавными, постепенными, не резкими (рис.5).



Рис.5

*Тест выполняется следующим образом:*

1. Поставить ящик или коробку у стены.
2. Положить линейку на ящик так, чтобы отметка 10 см находилась на ближнем к ребенку верхнем крае ящика, а отметка 30 см ближе к стене.
3. Учащийся садится на пол, вытягивает ноги (колени не сгибать), расставив их на расстояние 20 см между пятками, располагает подошвы ног плоско на стенку ящика, то есть, упираясь в ящик.
4. Испытуемый должен наклониться и продвинуть руки как  
   можно дальше вперед, коснуться пальцами линейки и удержаться в этом положении около 3 секунд.
5. Даются три попытки (не старайтесь, чтобы испытуемый увеличил расстояние при помощи рывков). *Учитывается* лучший результат из трех попыток.

***Тест 7. Проба Мартинэ-Кушелевского***

Общепринятой и легко воспроизводимой является проба – 20 приседаний за 30 секунд (Мартинэ-Кушелевского). Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей.

Оценка результатов пробы проводится*:*

а) по степени изменения частоты сердечных сокращений,дыхания и показателей артериального давления тотчас же после нагрузки;

б) по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25-50 % по отношению к исходной величине, дыхания-на 4-6 дыханий в 1 минуту, повышение систолического давления на 5-15 мм ртутного столба, диастолическое не изменяется или снижается на 5-10 мм ртутного столба.

Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2-3 минут. Общее самочувствие ребенка остается хорошим. Отклонением от нормы реакции следует считать учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50 %, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное увеличение систолического давления – более чем на 15 мм ртутного столба, увеличение диастолического – более чем на 10 мм ртутного столба. Время возвращения всех показателей к исходным величинам – более 3 минут.

*Проба проводится следующим образом:* ребенок садится на стульчик у детского стола, ему надевают манжетку для измерения артериального давления, спустя 1-1,5 мин (когда исчезают рефлекс и возбуждение, вызванное наложением манжеты) каждые 10 с определяют частоту сердечных сокращений до получения 2-3 близких показателей и берут из них средний, который записывается в графу «До нагрузки». Одновременно определяют характер пульса (ровный, аритмия и т. д.).

После этого измеряют артериальное давление. Эти данные тоже записывают как исходные до нагрузки. Затем, не снимая манжеты (резиновую трубку отсоединяют от аппарата и закрепляют на манжету), испытуемому предлагают выполнить приседания. Приседания испытуемый выполняет под четкий счет преподавателя.

После окончания дозированной нагрузки испытуемого сразу сажают на стул и в течение первых же 10 секунд определяют частоту сердечных сокращений, затем быстро измеряют артериальное давление и продолжают подсчет частоты сердечных сокращений по 10-секундным интервалам до возвращения к исходной. После этого второй раз измеряют артериальное давление. Визуально следят за частотой и характером изменения дыхания (табл. 3).

***Образец записи результатов функциональной пробы:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интервал  подсчета, с | Частота сердечных сокращений | | | | | Примечание |
| До | После нагрузки | | | |  |
| нагрузки | 1 мин | 2 мин | 3 мин | 4 мин |  |
| 10 | 17 | 22 | 17 |  |  | Наличие одышки,  потливости  гиперемии лица,  жалобы ребенка |
| 20 | 16 | - | 17 |  |  |
| 30 | 16 | - | 16 |  |  |
| 40 | 15 | - | 16 |  |  |
| 50 | - | - | - |  |  |
| 60 | - | 18 | - |  |  |
| Артери-  альное  давление,  мм рт.ст. | 105/70 | 120/75 | - | 105/70 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**3.Физическое развитие**

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, по праву считают длину и массу тела.

***Длина тела*** является признаком, характеризующим ростовые процессы детского организма, ***масса тела*** свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов.

***Длину тела*** измеряют с помощью ростомера или антропометра Мартина. При измерении ростомером ребенок становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребенка в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не прислонялся затылком к вертикальной стойке ростомера. Измерение длины тела антропометром проводится спереди, горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15-20 см и подводится к самой высокой точке головы ребенка, положение головы ребенка такое же, как при измерении ростомером. Необходимо следить, чтобы антропометр стоял строго вертикально. Измерение проводится с точностью до 0,5 см.

***Массу тела*** определяют при помощи взвешивания на медицинских весах, которые время от времени проверяют на точность стандартными гирями. Ребенок стоит на середине весовой площадки лицом к исследователю. Необходимо следить, чтобы он входил на площадку и сходил с нее при неподвижно закрепленном коромысле весов. Точность измерения-до 100 граммов.

***Окружность грудной клетки*** измеряется в покое сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди: по молочной железе у девушек, на уровне сосков у мальчиков, а сзади под углом лопатки. Замеры проводятся в покое (пауза между вдохом и выдохом), на вдохе и на выдохе.

***Сила кисти (кистевая динамометрия)*** правой и левой руки измеряется динамометром ДПР 120. Прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, ребенок захватывает динамометр между пальцами и ладонью у основания большого пальца шкалой внутрь, с максимальным усилием сжимая без рывка. Рука к туловищу не прикасается. Это измерение повторить 30 раз. Фиксируют наибольшие показатели силы кисти.



Рис.6

***Жизненная емкость легких*** измеряется в положении стоя прибором спирометром (водный или сухой). Перед замером рекомендуется отдых 3-5 минут. Жизненная емкость легких включает объем дыхательного, дополнительного и резервного воздуха.

*Методика измерения:* ставится спирометр на нулевое положение. После выполнения максимального вдоха следует зажать нос пальцами, обхватить губами мундштук и выполнить равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться прямо, не сутулясь. Из двух попыток с паузами в 15-20 с фиксируется наибольший результат.

**3.1.*Функциональные пробы, рекомендуемые для использования при проведении мониторинга***

***Физическое состояние*** характеризует функциональную готовность основных систем организма обеспечивать его работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания, за динамикой которых можно проследить в процессе занятий. С их помощью осуществляется контроль функционального состояния по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Штанге и другим.

ЧСС измеряется за 15 секунд, и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1 минуту. ЧСС в покое измеряется после 5-7 минут отдыха: лежа на спине – ЧСС 1, сидя – ЧСС 2, стоя – ЧСС 3 (опереться спиной о стену, чтобы ноги были на расстоянии ступни от стены, до замера постоять 1-2 мин), ЧСС 4 измеряется после 30 приседаний за 30 с в положении стоя сразу после нагрузки. После этого сесть, полностью расслабиться, стараться восстановить дыхание. Замер ЧСС 5 выполняется после 1 мин восстановления. ЧСС 6 замерить в положении сидя, сразу после задержки дыхания на вдохе (технологию задержки дыхания смотри ниже).

***Артериальное давление*** измеряется тонометром по методу Н.С. Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10-минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их-диастолическому.

Результаты исследования артериального давления оцениваются врачом. Полученные данные сравниваются со средневозрастными показателями артериального давления для учащихся данной местности или близлежащих районов.

Таблица 4

***Показатели систолического и диастолического артериального давления (мм рт. ст.) у здоровых школьников 7-17 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **лет** | **Пределы нормального АД (М ±5)** | | | | | |
|  | систолическое | | диастолическое | систолическое | | диастолическое |
| 7  8  9  10  11  12  13  14  15  16 | 80  80  84  86  86  89  90  93  95  98 | 99  100  105  105  107  ПО  115  115  121  115 | 44 61  42 61  48 62  48 63  47 64  48 65  49 66  48 69  50 71  54 71 | 80  80  83  83  85  86  90  91  91  96 | 98  98  100  105  106  ПО  113  115  119  120 | 40 60  42 61  48 62  47 62  50 64  50 66  52 69  52 67  55 69  54 67 |

*Примечание.* Учащиеся с АД выше или ниже указанных границ должны быть взяты врачом школы под наблюдение (возможно наличие сосудистой дистонии по гипертоническому или гипотоническому типу).

***Частота дыхания*** подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчета ЧД ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

***Время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге)*** измеряют после 3-5-минутного отдыха. Тестируемый делает три глубоких вдоха и на неполном 4-м вдохе задерживает дыхание, зажав нос пальцами. По секундомеру определяют время задержки дыхания (для определения времени задержки дыхания на выдохе технология замера аналогичная). Интервал между замерами времени задержки дыхания на вдохе и выдохе-не менее 5-7 минут.

1. **.Шкала оценок физической подготовленности**
   1. ***Характеристика оценочной шкалы***

В основу оценки физической подготовленности учащихся с использованием при расчетах компьютерной технологии положена комбинированная процентная шкала многоуровневой градации с шагом в 1 % (автор-А.Н. Тяпин, 1998). Эта шкала накладывается на традиционную 5-уровневую шкалу оценок по реперным (опорным) точкам: высокому уровню соответствует значение шкалы, равное 100 %, среднему-70 %, низкому-50 %. Для сравнимости результатов компьютер позволяет интерпретировать расчетные данные в общепринятой 5-уровневой системе оценок (табл.5).

Таблица 5

***Оценочная шкала физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень физической подготовленности** | | | | | **Оценка уровня** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** | Качественная |
| 100%  и выше | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50 % и ниже | Процентная |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | Бальная |
| Базовый (оптимальный) уровень (тест выполнен) | | | Дефицит развития качеств (тест не выполнен) | |  |

Шкала в зоне низких и высоких результатов имеет регрессирующий характер, где стоимость единицы измерения для всех тестов снижается по сравнению с зонами от уровня «ниже среднего» до «выше среднего» (рис. 7). В отличие от 5-уровневой шкалы оценок, применяемой при ручных расчетах, при машинной обработке результатов имеется возможность вести расчеты за пределами высоких и низких значений оценок.

В основу оценочной шкалы положены данные пилотных тестирований, обработанные общепринятыми методами математической статистики с нахождением основных параметров и оцениванием их с учетом закона нормального распределения по стандартным отклонениям.

Результаты, лежащие в диапазоне от 70 % до 100 % должного возрастно-полового уровня ребенка, представляют «индивидуальный гигиенический коридор» и составляют по шкале оценок базовый уровень (образовательный минимум).

Учащиеся с развитием качеств выше 100 % могут рассматриваться как «одаренные». Им рекомендованы занятия в спортивных кружках и секциях (группа спортивного отбора). У учащихся с уровнем подготовленности ниже 70%-го рубежа выявлена наибольшая заболеваемость в течение года и трудности в освоении образовательного материала. Отсюда тест считается выполненным при уровне результата от 70% и выше должного возрастно-полового показателя. По оценочной шкале физической подготовленности это соответствует результатам на уровне «средний» и выше (3 балла и выше).

***Градации физической подготовленности***

**-Результат 100 %** – должный возрастно-половой показатель.

**-Результат 100 % и выше** –высокое развитие; прогноз для спортивного отбора направления в спортивные секции.

**-Результат 70-100 %** –базовый уровень, хорошее развитие.

**-Результат 51-69 %** –группа риска, плохое развитие.

**-Результат 50 % и ниже** –группа повышенного риска, очень плохое развитие. Рекомендованы занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции.

**-Результат ниже 30 %** –группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

**4.2. *Ручная обработка результатов тестирования***

Итоговая оценка тестирования во время ручной обработки выводится при наличии не менее 3 результатов (учащийся должен участвовать как минимум в 3 тестовых упражнениях) следующим образом:

1. Оценивают показанный результат в каждом тесте с помощью таблицы и вносят в форму 1 (прил. 1). Например, результаты участника по уровням распределились так: в 1-м тесте результат попал в диапазон «средний» (3 балла), во 2-м – «ниже среднего» (2 балла), в 3-м – «высокий» (5 баллов) и в 4-м – «низкий» (1 балл).
2. Определяют индекс физической готовности (ИФГ) участника путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов: (3 + 2 + 5 + 1):4 = 3 балла (округлять в большую сторону).
3. Дают качественную оценку ИФГ: результат (3 балла) попадает в диапазон уровня «средний». В графе «Оценка за тест» в графе «выполнен» ставят знак «+» (плюс). Результаты ниже 3 баллов проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «–» (минус).

4. Развитие качеств оценивается как равномерное-«гармоничное», когда между максимальным результатом и минимальным нет свободного коридора (уровня), «недостаточно гармоничное» – разрыв в 1 уровень и «дисгармоничное» разрыв более чем в 1 уровень.

В данном примере между максимальным результатом, оцениваемым уровнем «выше среднего», и минимальным («низкий») находятся 2 уровня: «средний» и «ниже среднего». Следовательно, развитие физических качеств можно расценить как «дисгармоничное».

5. Для расчета ИФГ группы результаты личных ИФГ суммируют и делят на число участников тестирования.

При этом шкала оценок дана в полугодичном интервале возрастов (с точностью до 6 месяцев). Это позволяет дифференцировать требования, предъявляемые к учащимся, например, в 11 лет и 1 месяц и 11 лет и 6 месяцев, что с учетом разницы их возрастов более точно оценивает уровень их двигательной подготовленности (прил. 3).

***4.3. Компьютерная обработка результатов тестирования***

При введении результатов тестирования в компьютер происходит их автоматическая обработка с помощью процентной шкалы: программа сравнивает введенные цифры с должными (нормативными), принимаемыми за 100 %, и рассчитывает фактический результат участников в процентах от должного с точностью до 1 %. Использование при этом возрастной шкалы с шагом в 1 месяц существенно повышает точность машинных расчетов в отличие от ручной обработки.(рис.8) Рассчитываемый индекс физической готовности (ИФГ) представляет собой сложный алгоритм, доступный только машинной обработке. В результате компьютерной обработки программа создает ряд отчетных документов:

1. протокол индивидуального тестирования;
2. протоколы группового тестирования;
3. отчетный протокол по учреждению с выделением групп «риска».

Рис. 8. Общий вид оценочной шкалы

***4.4. Дополнительные двигательные тесты***

Челночный бег 10\*5 метров (быстрота циклических движений)

*Указания:* на расстояние 5 м на пол наносятся две параллельные линии длиной 1,2 м. По сигналу учащийся, находящийся у ограничительной линии в позиции высокого старта, начинает бег с максимальной скоростью с поворотами на ограничительных линиях. *Учитывается* время (С), затраченное на 5 полных циклов (туда и обратно).

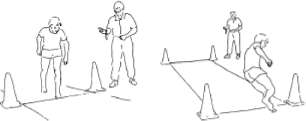


Рис.9

***Определение реакции, или частота постукивания*** (общеевропейский тест)

*Инвентарь:* стол, 1 секундомер, 2 резиновых диска диаметром 20 см каждый. Диски фиксированы горизонтально на столе. Центральная часть дисков находится на расстоянии 80 см друг от друга и 60 см от испытуемого. Прямоугольная тарелка 10 х 20 см располагается между двумя дисками так, чтобы каждый диск был расположен на одинаковом расстоянии.

*Исходное положение:* встать напротив стола, ступни ног расставлены в стороны, ноги врозь. Ребенок опускает свою слабую руку на квадратную тарелку в центре. Другую руку (сильную) опускает на диск напротив. *Указания:* необходимо передвигать сильную руку между двумя дисками как можно быстрее через слабую руку, которая лежит на середине стола, на квадратной тарелке. Ребенок должен обозначить касание диска каждый раз, когда преподаватель скажет: «Внимание, марш!». Необходимо выполнить 25 циклов как можно быстрее. По команде «Стоп» тест прекращается. Тест выполняется дважды, в зачет идет лучший результат.

*Учитывается* время, необходимое для касания каждого диска за 25 циклов. Если ребенок ошибается, дается дополнительная попытка в 25 циклов. Результат, выраженный в секундах, переводится в очки. Например, результат ребенка-10,3 секунды. В очках-103 очка. Окончательный результат записывается в очках, чем меньше очков, тем выше результат, лучше реакция ребенка.



Рис.10

***Тест на определение равновесия «Фламинго»*** (балансирование на одной ноге)

*Инвентарь:* металлическая доска (бум) длиной 50 см, высотой 4 см, шириной 3 см, покрыта материалом; толщина материала 5 см. Две подставки длиной 15 см, шириной 2 см (можно изготовить несколько), 1 секундомер на каждый бум.

*Задача:* балансируя как можно дольше на сильной ноге (толчковой), удержать равновесие и не упасть.

*Методика:* ребенок сгибает свободную ногу в колене, сзади удерживает одноименной рукой голеностопный сустав сзади, стоит как фламинго (цапля). Можно использовать другую руку для поддержания равновесия. Преподаватель может помогать ребенку в правильном положении, поддерживая его своим предплечьем.

Тест начинается после того, как ребенок отпустил поддерживающую руку преподавателя. Необходимо «постараться» удержать равновесие в этой позиции в течение 1 минуты. Каждый раз, когда ребенок потеряет равновесие. Например, когда он двинет свободной ногой, которую удерживает рукой или когда коснется любой частью тела, тест прекращается. После каждого такого «фола» тест начинается сначала до тех пор, пока полная минута не будет удержана.

*Учитывается* количество попыток удержания равновесия в течение 1 минуты. Чем меньше очков «фолов», тем выше результат.



Рис.11

Приложение 2

***Таблицы оценки физической подготовленности учащихся 7-18 лет***

***Бег на 30 м. (сек.). Мальчики, юноши***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  ***лет,***  ***месяцев*** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100%**  **и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,4 и ниже | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-7,0 | 7,1 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,3 и ниже | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,9 | 6,0-6,5 | 6,6 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,4 | 6,5 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 12,00-12,5 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,6-5,9 | 6,0 и выше |
| 12,6-12,11 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,6-5,9 | 6,0 и выше |
| 13,0-13,5 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9 и выше |
| 13,6-13,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,7 и ниже | 4,9-5,2 | 5,3-5,5 | 5,6-6,0 | 5,8 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,6 и ниже | 4,7-4,9 | 5,0-5,2 | 5,3-5,6 | 5,7 и выше |
| 15,0-15,5 | 4,5 и ниже | 4,6-4,7 | 4,8-5,0 | 5,1-5,4 | 5,5 и выше |
| 15,6-15,11 | 4,5 и ниже | 4,6-4,7 | 4,8-4,9 | 5,0-5,3 | 5,4 и выше |
| 16,0-16,5 | 4,4 и ниже | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,9-5,1 | 5,2 и выше |
| 16,6-16,11 | 4,4 и ниже | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,9-5,1 | 5,2 и выше |
| 17,0-17,5 | 4,3 и ниже | 4,4-4,5 | 4,6-4,7 | 4,8-5,0 | 5,1 и выше |
| 17,6-17,11 | 4,3 и ниже | 4,4-4,5 | 46,-4,7 | 4,8-5,0 | 5,1 и выше |
| 18,0-18,5 | 4,2 и ниже | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,9 | 5,0 и выше |
| 18,6-18,11 | 4,2 и ниже | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,9 | 5,0 и выше |

***Бег на 30 м (сек.). Девочки, девушки***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  **лет,**  **месяцев** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 6,0 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже | 5,9-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,5 | 7,6 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6-7,2 | 7,3 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,5 и ниже | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,1 | 7,2 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,3 и ниже | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,3 и ниже | 5,4-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3-6,8 | 6,9 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,2 и ниже | 5,3-5,6 | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,2 и ниже | 5,3-5,6 | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,1 и ниже | 5,2-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,4 | 5,5-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3 и выше |
| 12,00-12,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 12,6-12,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 13,0-13,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 13,6-13,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 15,0-15,5 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 15,6-15,11 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 16,0-16,5 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 16,6-16,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 17,0-17,5 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 17,6-17,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 18,0-18,5 | 4,7 и ниже | 4,8-5,0 | 5,1-5,4 | 5,5-5,9 | 6,0 и выше |
| 18,6-18,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |

***Бег на 1000 м. (мин. и сек.). Мальчики, юноши***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  **лет,**  **месяцев** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 6,0 и ниже | 6,01-6,34 | 6,35-7,09 | 7,10-7,55 | 7,56 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,50 и ниже | 5,51-6,25 | 6,26-7,0 | 7,01-7,45 | 7,46 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,35 и ниже | 5,36-6,08 | 6,09-6,41 | 6,42-7,25 | 7,26 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,25 и ниже | 5,26-5,58 | 5,59-6,31 | 6,32-7,15 | 7,16 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,20 и ниже | 5,21-5,53 | 5,54-6,26 | 6,27-7,10 | 7,11 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,10 и ниже | 5,11-5,43 | 5,44-6,16 | 6,17-7,0 | 7,01 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,05 и ниже | 5,06-5,38 | 5,39-6,11 | 6,12-6,55 | 6,56 и выше |
| 10,6-10,11 | 4,55 и ниже | 4,56-5,28 | 5,29-6,01 | 6,02-6,45 | 6,46 и выше |
| 11,0-11,5 | 4,50 и ниже | 4,51-5,23 | 5,24-5,56 | 5,57-6,40 | 6,41 и выше |
| 11,6-11,11 | 4,40 и ниже | 4,41-5,13 | 5,14-5,46 | 5,47-6,30 | 6,31 и выше |
| 12,00-12,5 | 4,35 и ниже | 4,36-5,08 | 5,09-5,41 | 5,42-6,25 | 6,26 и выше |
| 12,6-12,11 | 4,25 и ниже | 4,26-4,58 | 4,59-5,31 | 5,32-6,15 | 6,16 и выше |
| 13,0-13,5 | 4,20 и ниже | 4,21-4,53 | 4,54-5,26 | 5,27-6,10 | 6,11 и выше |
| 13,6-13,11 | 4,10 и ниже | 4,11-4,43 | 4,44-5,16 | 5,17-6,0 | 6,01 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,05 и ниже | 4,06-4,38 | 4,39-5,11 | 5,12-5,55 | 5,56 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,0 и ниже | 4,01-4,33 | 4,34-5,06 | 5,07-5,50 | 5,51 и выше |
| 15,0-15,5 | 3,55 и ниже | 3,56-4,28 | 4,29-5,01 | 5,02-5,45 | 5,46 и выше |
| 15,6-15,11 | 3,50 и ниже | 3,51-4,23 | 4,24-4,56 | 4,57-5,40 | 5,41 и выше |
| 16,0-16,5 | 3,45 и ниже | 3,46-4,18 | 4,19-4,51 | 4,52-5,35 | 5,36 и выше |
| 16,6-16,11 | 3,40 и ниже | 3,41-4,13 | 4,14-4,46 | 4,47-5,30 | 5,31 и выше |
| 17,0-17,5 | 3,35 и ниже | 3,36-4,08 | 4,09-4,41 | 4,42-5,25 | 5,26 и выше |
| 17,6-17,11 | 3,30 и ниже | 3,31-4,03 | 4,04-4,36 | 4,37-5,20 | 5,21 и выше |
| 18,0-18,5 | 3,30 и ниже | 3,31-4,03 | 4,04-4,36 | 4,37-5,20 | 5,21 и выше |
| 18,6-18,11 | 3,30 и ниже | 3,31-4,03 | 4,04-4,36 | 4,37-5,20 | 5,21 и выше |

***Бег на 1000 м.(мин. и сек.). Девочки, девушки***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  ***лет,***  ***месяцев*** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 6,10 и ниже | 6,11-6,45 | 6,46-7,20 | 7,21-7-59 | 8,00 и выше |
| 7,6-7,11 | 6,00 и ниже | 6,01-6,35 | 6,36-7,00 | 7,01-7,49 | 7,50 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,55 и ниже | 5,56-6,28 | 6,29-7,01 | 7,02-7,45 | 7,46 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,47 и ниже | 5,48-6,20 | 6,21-6,53 | 6,54-7,37 | 7,38 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,45 и ниже | 5,46-6,18 | 6,19-6,51 | 6,52-7,35 | 7,36 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,38 и ниже | 5,39-6,11 | 6,12-6,44 | 6,45-7,28 | 7,29 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,35 и ниже | 5,36-6,08 | 6,09-6,41 | 6,42-7,25 | 7,26 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,26 и ниже | 5,27-5,59 | 6,00-6,32 | 6,33-7,16 | 7,17 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,24 и ниже | 5,25-5,57 | 5,58-6,30 | 6,31-7,14 | 7,15 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,17 и ниже | 5,18-5,50 | 5,51-6,23 | 6,24-7,07 | 7,08 и выше |
| 12,00-12,5 | 5,14 и ниже | 5,15-5,47 | 5,48-6,20 | 6,21-7,04 | 7,05 и выше |
| 12,6-12,11 | 5,08 и ниже | 5,09-5,41 | 5,42-6,14 | 6,15-6,58 | 6,59 и выше |
| 13,0-13,5 | 5,03 и ниже | 5,04-5,36 | 5,37-6,09 | 6,08-6,53 | 6,54 и выше |
| 13,6-13,11 | 4,56 и ниже | 4,57-5,29 | 5,30-6,02 | 6,03-6,46 | 6,47 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,53 и ниже | 4,54-5,26 | 5,27-5,59 | 6,00-6,43 | 6,44 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,45 и ниже | 4,46-5,18 | 5,19-5,51 | 5,52-6,35 | 6,36 и выше |
| 15,0-15,5 | 4,43 и ниже | 4,44-5,15 | 5,16-5,48 | 5,49-6,32 | 6,33 и выше |
| 15,6-15,11 | 4,37 и ниже | 4,38-5,09 | 5,10-5,42 | 5,43-6,26 | 6,27 и выше |
| 16,0-16,5 | 4,33 и ниже | 4,34-5,05 | 5,04-5,38 | 5,39-6,22 | 6,23 и выше |
| 16,6-16,11 | 4,26 и ниже | 4,27-4,58 | 4,59-5,31 | 5,32-6,15 | 6,16 и выше |
| 17,0-17,5 | 4,22 и ниже | 4,23-4,54 | 4,55-5,27 | 5,28-6,11 | 6,12 и выше |
| 17,6-17,11 | 4,18 и ниже | 4,19-4,50 | 4,51-5,23 | 5,24-6,07 | 6,08 и выше |
| 18,0-18,5 | 4,16 и ниже | 4,17-4,48 | 4,49-5,21 | 5,22-6,05 | 6,06 и выше |
| 18,6-18,11 | 4,14 и ниже | 4,15-4,46 | 4,47-5,19 | 5,20-6,03 | 6,04 и выше |

***Подтягивание на перекладине (раз). Мальчики, юноши***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  ***лет,***  ***месяцев*** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 4 и выше | 3 | 2 | 1,5 | 1 и ниже |
| 7,6-7,11 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и ниже |
| 8,0-8,5 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и ниже |
| 8,6-8,11 | 6 и выше | 5 | 3-4 | 2 | 1 и ниже |
| 9,0-9,5 | 6 и выше | 5 | 4 | 2-3 | 1 и ниже |
| 9,6-9,11 | 7 и выше | 5-6 | 4 | 2-3 | 1 и ниже |
| 10,0-10,5 | 7и выше | 6 | 4-5 | 2-3 | 1 и ниже |
| 10,6-10,11 | 8 и выше | 6-7 | 5 | 2-4 | 1 и ниже |
| 11,0-11,5 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 11,6-11,11 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 12,00-12,5 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 12,6-12,11 | 9 и выше | 8 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 13,0-13,5 | 10 и выше | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 13,6-13,11 | 10 и выше | 9 | 6-8 | 3-5 | 2 и ниже |
| 14,0-14,5 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 14,6-14,11 | 11 и выше | 10 | 8-9 | 4-7 | 3 и ниже |
| 15,0-15,5 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 15,6-15,11 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 16,0-16,5 | 12 и выше | 10-11 | 9 | 5-8 | 4 и ниже |
| 16,6-16,11 | 12 и выше | 10-11 | 9 | 6-8 | 5 и ниже |
| 17,0-17,5 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 17,6-17,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 18,0-18,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 18,6-18,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |

***Подъем туловища за 30 сек. (раз). Девочки, девушки***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  **лет,**  **месяцев** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 7,6-7,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 8,0-8,5 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 8,6-8,11 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 9 и ниже |
| 9,0-9,5 | 16 и выше | 15 | 13-14 | 10-12 | 9 и ниже |
| 9,6-9,11 | 17 и выше | 15-16 | 13-14 | 10-12 | 9 и ниже |
| 10,0-10,5 | 18 и выше | 16-17 | 14-15 | 11-13 | 10 и ниже |
| 10,6-10,11 | 18 и выше | 17 | 15-16 | 11-14 | 10 и ниже |
| 11,0-11,5 | 19 и выше | 17-18 | 15-16 | 11-14 | 10 и ниже |
| 11,6-11,11 | 19 и выше | 18 | 15-17 | 11-14 | 10 и ниже |
| 12,00-12,5 | 20 и выше | 18-19 | 16-17 | 12-15 | 11 и ниже |
| 12,6-12,11 | 20 и выше | 19 | 17-18 | 12-16 | 11 и ниже |
| 13,0-13,5 | 21 и выше | 19-20 | 17-18 | 13-16 | 12 и ниже |
| 13,6-13,11 | 21 и выше | 20 | 18-19 | 13-17 | 12 и ниже |
| 14,0-14,5 | 22 и выше | 20-21 | 18-19 | 13-17 | 12 и ниже |
| 14,6-14,11 | 22 и выше | 21 | 19-20 | 14-18 | 13 и ниже |
| 15,0-15,5 | 23 и выше | 21-22 | 19-20 | 14-18 | 13 и ниже |
| 15,6-15,11 | 24 и выше | 22-23 | 20-21 | 15-19 | 14 и ниже |
| 16,0-16,5 | 24 и выше | 23 | 20-22 | 15-19 | 14 и ниже |
| 16,6-16,11 | 25 и выше | 23-24 | 20-22 | 15-19 | 14 и ниже |
| 17,0-17,5 | 25 и выше | 24 | 20-23 | 15-19 | 14 и ниже |
| 17,6-17,11 | 26 и выше | 24-25 | 20-23 | 15-19 | 14 и ниже |
| 18,0-18,5 | 26 и выше | 25 | 21-24 | 15-20 | 14 и ниже |
| 18,6-18,11 | 26 и выше | 25 | 21-24 | 15-20 | 14 и ниже |

***Прыжок в длину с места (см). Мальчики, юноши***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  **лет,**  **месяцев** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |
| 8,0-8,5 | 145 и выше | 132-144 | 119-131 | 103-118 | 102 и ниже |
| 8,6-8,11 | 155 и выше | 142-154 | 129-141 | 113-128 | 112 и ниже |
| 9,0-9,5 | 158 и выше | 145-157 | 132-144 | 116-131 | 115 и ниже |
| 9,6-9,11 | 162 и выше | 149-161 | 136-148 | 120-135 | 119 и ниже |
| 10,0-10,5 | 166 и выше | 153-165 | 141-152 | 124-139 | 123 и ниже |
| 10,6-10,11 | 175 и выше | 162-174 | 150-161 | 133-148 | 132 и ниже |
| 11,0-11,5 | 177 и выше | 164-176 | 152-163 | 135-150 | 134 и ниже |
| 11,6-11,11 | 184 и выше | 171-183 | 159-170 | 142-157 | 141 и ниже |
| 12,00-12,5 | 187 и выше | 174-186 | 162-173 | 145-160 | 144 и ниже |
| 12,6-12,11 | 193 и выше | 180-192 | 168-179 | 151-166 | 150 и ниже |
| 13,0-13,5 | 198 и выше | 185-197 | 173-184 | 156-171 | 155 и ниже |
| 13,6-13,11 | 205 и выше | 192-204 | 180-191 | 163-178 | 162и ниже |
| 14,0-14,5 | 208 и выше | 195-207 | 183-194 | 166-181 | 165 и ниже |
| 14,6-14,11 | 214 и выше | 201-213 | 189-200 | 172-187 | 171 и ниже |
| 15,0-15,5 | 217 и выше | 204-216 | 192-203 | 175-190 | 174 и ниже |
| 15,6-15,11 | 225 и выше | 212-224 | 200-211 | 183-198 | 182 и ниже |
| 16,0-16,5 | 228 и выше | 215-227 | 203-214 | 186-201 | 185 и ниже |
| 16,6-16,11 | 234 и выше | 221-233 | 209-220 | 192-207 | 191 и ниже |
| 17,0-17,5 | 238 и выше | 225-237 | 213-224 | 196-211 | 195 и ниже |
| 17,6-17,11 | 240 и выше | 229-239 | 217-228 | 201-216 | 200 и ниже |
| 18,0-18,5 | 242 и выше | 231-241 | 219-230 | 203-218 | 202 и ниже |
| 18,6-18,11 | 245 и выше | 234-244 | 222-233 | 206-221 | 205 и ниже |

***Прыжок в длину с места (см.). Девочки, девушки***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  **лет,**  **месяцев** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100%**  **и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 и ниже |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 115-126 | 103-114 | 88-102 | 87 и ниже |
| 8,0-8,5 | 132 и выше | 119-131 | 106-118 | 90-105 | 89 и ниже |
| 8,6-8,11 | 138 и выше | 125-137 | 112-124 | 96-111 | 95 и ниже |
| 9,0-9,5 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |
| 9,6-9,11 | 150 и выше | 136-149 | 122-135 | 104-121 | 103 и ниже |
| 10,0-10,5 | 157 и выше | 142-156 | 127-141 | 108-126 | 107 и ниже |
| 10,6-10,11 | 163 и выше | 148-162 | 133-147 | 114-132 | 113 и ниже |
| 11,0-11,5 | 164 и выше | 150-163 | 136-149 | 119-135 | 118 и ниже |
| 11,6-11,11 | 166 и выше | 153-165 | 140-152 | 123-139 | 122 и ниже |
| 12,00-12,5 | 168 и выше | 155-167 | 142-154 | 126-141 | 125 и ниже |
| 12,6-12,11 | 172 и выше | 161-171 | 150-160 | 136-149 | 135 и ниже |
| 13,0-13,5 | 176 и выше | 165-175 | 154-164 | 139-153 | 138 и ниже |
| 13,6-13,11 | 184 и выше | 171-183 | 158-170 | 143-157 | 142 и ниже |
| 14,0-14,5 | 188 и выше | 174-187 | 160-173 | 144-159 | 143 и ниже |
| 14,6-14,11 | 192 и выше | 178-191 | 164-177 | 148-163 | 147 и ниже |
| 15,0-15,5 | 194 и выше | 180-193 | 166-179 | 150-165 | 149 и ниже |
| 15,6-15,11 | 196 и выше | 182-195 | 168-181 | 152-167 | 151 и ниже |
| 16,0-16,5 | 198 и выше | 186-197 | 174-185 | 160-173 | 159 и ниже |
| 16,6-16,11 | 202 и выше | 190-201 | 178-189 | 162-177 | 161 и ниже |
| 17,0-17,5 | 204 и выше | 191-203 | 178-190 | 162-177 | 161 и ниже |
| 17,6-17,11 | 206 и выше | 193-205 | 180-192 | 164-179 | 163 и ниже |
| 18,0-18,5 | 208 и выше | 194-207 | 180-193 | 164-179 | 163 и ниже |
| 18,6-18,11 | 212 и выше | 198-211 | 184-197 | 166-183 | 165 и ниже |

Приложение 3

***Критерии оценки успеваемости***

***по разделам программы «Физическая культура»***

По основам знаний, оценивая знания учащихся по предмету «физическая культура», необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями:

- отметка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;

- отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

- отметка «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте;

- отметка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются *различные методы:*

*- метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

*- программный метод* заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Ученик должен выбрать правильный ответ. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

- *ситуации,* в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Является эффективным методом проверки знаний. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.д.

***Техника владения двигательными действиями (умения, навыки) оценивается по пятибалльной шкале следующим образом:***

- отметка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

- отметка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- отметка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

- отметка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

- метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель;

- скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий;

- демонстрация используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и показа классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;

- суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

***Способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности оцениваются по пятибалльной шкале следующим образом:***

- отметка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

- отметка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- отметка «3»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

- отметка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая уровень*физической подготовленности,* следует принимать во внимание два показателя.

Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в комплексной программе по физической культуре. Отметке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, отметке «4» – средний и отметке «З» – низкий.

Во-вторых, реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке *темпов прироста* на отметки «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий ученика дает основание учителю для выставления ему высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***Рекомендации*:** учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Литература**

1. Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности детей в дошкольных учреждениях : метод, рекомендации. – М.: 2002. – 21 с.
2. Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в общеобразовательных школах : метод, рекомендации. – М.: 2002. – 25 с.
3. Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи в средних специальных и высших учебных заведениях : метод, рекомендации. – М. : 2002. – 25 с.
4. Маргазин В.А. Организация медико-педагогического контроля за физическим развитием школьников : учебно-метод. пособие. – Ярославль. : 2012. – 43 с.
5. Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния здоровья детей, подростков и молодежи : сб. науч. тр. / под ред. СИ. Изаак, П.В. Квашук. – М.: 2002. – 137 с.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи».