

**Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений
для определения уровня физической подготовленности обучающихся
1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура»
(основная медицинская группа)**

В целях содействия правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на уроках физической культуры обязательно должен осуществляться контроль за физической подготовленностью обучающихся, средством которого служат тестовые упражнения.

Комплексный контроль по определению уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется с целью определения показателей их физической подготовленности на основе мониторинга, представляющего собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание и здоровьесберегающую направленность учебного процесса по физической культуре, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы в прохождение программы с учетом личностно-ориентированного подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

В таблицах 2, 3, 4 приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте.

По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся (таблица 1):

Интегральная оценка уровня подготовленности

Таблица 1

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений			
	1-3 классы	4 классы	5-9 классы	10-11 классы
	4 теста	5 тестов	6 тестов	6 тестов
	Сумма баллов			
Низкий	0-4	0-5	0-6	0-6
Высокий	9-12	11-15	13-18	13-18
Средний	5-8	6-10	7-12	7-12

Общие требования к проведению тестирования.

В качестве тестов используются упражнения, содержание которых характеризует показатели двигательных способностей обучающихся: скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых, а также выносливости и гибкости.

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–4 классов

Таблица 2

1 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	11,40	10,70	10,20
		м	10,10	9,60	9,10
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	105	117	142
		м	114	130	158
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	7,60	6,50	5,80
		м	6,00	5,60	5,30
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+2	+5	+7
		м	+1	+3	+6
2 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	10,70	10,10	9,90
		м	9,90	9,40	9,00
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	107	130	155
		м	130	140	165
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	7,10	6,30	5,60
		м	5,80	5,40	5,10
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+3	+6	+8
		м	+2	+4	+6
3 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	10,50	10,00	9,70
		м	9,60	8,90	8,60
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	113	135	160
		м	135	150	167
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	7,10	6,20	5,40
		м	5,80	5,40	5,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+4	+7	+9
		м	+2	+4	+6
4 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3 x10 м (сек.)	д	10,40	9,80	9,50
		м	9,50	8,80	8,50

2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	117	140	162
		м	137	155	171
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	6,30	6,01	5,20
		м	5,60	5,30	5,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+8	+10
		м	+3	+5	+7
5	Выносливость Бег 300 м	д	1,34	1,15	1,04
		м	1,24	1,04	0,59

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5–9 классов

Таблица 3

	5 класс	Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,7	8,8	8,5
		м	9,0	8,5	8,2
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	125	159	173
		м	144	179	194
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,40	5,50	5,10
		м	6,20	5,30	4,90
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+9	+11
		м	+3	+5	+7
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	26	36	42
		м	1	5	9
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,18	1,06	1,01
		м	2,16	1,56	1,48
	6 класс	Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,4	8,5	8,2
		м	8,8	8,3	8,0
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	136	174	190
		м	160	192	204
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,90

		м	5,90	5,20	4,80
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+10	+12
		м	+3	+5	+7
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	28	39	45
		м	1	5	9
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,25	1,13	1,08
		м	2,15	1,59	1,54
7 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,0	8,2	8,0
		м	8,6	8,0	7,8
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	143	175	191
		м	164	195	208
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	6,30	5,50	4,90
		м	5,80	5,10	4,70
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+11	+13
		м	+2	+6,5	+8
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	29	41	46
		м	2	6	10
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,27	1,11	1,05
		м	2,19	1,56	1,47
8 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	8,8	8,2	7,8
		м	8,6	7,9	7,6
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	143	179	199
		м	175	210	225
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,80	5,20	4,40
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+12	+14
		м	+3	+7	+9

5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	30	41	47
		м	3	6	11
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,10	1,01	0,56
		м	2,07	1,46	1,37
9 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3x10 м (сек.)	д	8,6	7,9	7,6
		м	8,3	7,7	7,4
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	146	187	204
		м	172	216	234
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,50	4,90	4,50
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+13	+15
		м	+3	+8	+10
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	40	48
		м	4	8	13
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,06	1,02	0,55
		м	1,54	1,32	1,24

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов

Таблица 4

10 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 5x10 м (сек.)	д	15,8	15,0	14,6
		м	13,8	13,0	12,6
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	147	181	194
		м	177	224	243
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,30	4,70
		м	5,20	4,60	4,20

4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+14	+16
		м	+3	+8	+11
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	39	45
		м	5	9	14
6	Выносливость Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,11	1,50	1,41
		м	4,07	3,27	3,12
11 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 5x10 м (сек.)	д	15,7	14,9	14,4
		м	13,7	12,9	12,4
2	Скоростно-силовые способности пр/дл. с места (см)	д	142	177	192
		м	198	238	267
3	Скоростные способности Бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,40	4,70
		м	5,00	4,40	4,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+15	+17
		м	+3	+8	+12
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	30	40	45
		м	+5	10	16
6	Выносливость Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,07	1,48	1,41
		м	3,55	3,23	3,12

Методические рекомендации по проведению тестовых упражнений и их содержание

Таблица 5

Вид упражнения	Методические рекомендации
Координационные способности	
Челночный бег 3x10 (сек.) (мальчики и девочки 1–4 классов)	На линиях, ограничивающих 10-ти метровый участок, устанавливаются стойки, старт и финиш отмечаются линией. В забеге принимают участие не менее двух человек. По сигналу обучающиеся стартуют одновременно, пробегают отрезок, обегая стойку-ориентир (максимально близко к ней), не касаясь ее, пробегают следующий отрезок и т.д. Финиш на последнем отрезке выполняется на максимальной скорости. Результат фиксируется электронным секундомером с точностью до 0,01 сек. с момента начала движения тестируемого.
Челночный бег 3x10 м (сек.) (мальчики и девочки 5–9 классов) Челночный бег 5x10 м (сек.) (юноши и девушки 10–11 классов)	Упражнение позволяет оценить ловкость и быстроту, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша; затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.
Скоростные способности	
Бег 30 метров (сек.) (мальчики и девочки)	Линиями старта и финиша отмечается 30-ти метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение высокого старта у линии старта. По команде «Марш!» бегут по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 сек.
Скоростно-силовые способности	
Прыжок в длину с места (см) (мальчики и девочки)	Упражнение выполняется на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину (или на площадке, где размечена линия отталкивания и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка). Обучающийся встает около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь; затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, одновременно выполняя отталкивание обеими ногами и делая резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки на максимальное расстояние (без дополнительного подскока). Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до сзади стоящей пятки любой ноги

	в сантиметрах. Выполняются три попытки; лучший результат заносится в протокол.
Гибкость	
Наклон вперед из положения сидя (см) (мальчики и девочки)	Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.
Силовые способности	
Поднимания туловища за 1 мин. (кол-во раз) (девочки)	Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы партнером к полу, руки за головой, локти вперед. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками мата. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений (попытка не засчитывается, если нет касания мата лопатками и касания локтями коленей).
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (мальчики)	Упражнение выполняется из положения «вис» на высокой перекладине. Вис хватом сверху. Подтягивание выполняется сгибанием рук в локтевых суставах до перехода подбородком уровня перекладины и опусканием на прямые руки без пауз отдыха, рывковых движений, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Темп произвольный. Подтягивания засчитываются только при соблюдении вышеперечисленных условий. Установка – на максимально возможное количество подтягиваний.
Выносливость	
Бег 300 м, 500 м, 1000 м (мин., сек.) (мальчики и девочки)	Бег проводится по беговой дорожке или ровной местности на дистанциях 300 м, 500 м, 1000 м. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.