Определение уровня физической подготовленности.

Общероссийская система мониторинга физического развития детей (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Тест 1. Бег на 30 м, сек** | | | | | |
| **4,0-4,5** | 8,1 и ниже | 8,2-8,6 | 8,7-9,2 | 9,3-9,9 | 10,0 и выше |
| **4,6-4,11** | 7,6 и ниже | 7,7-8,1 | 8,2-8,7 | 8,8-9,5 | 9,6 и выше |
| **5,0-5,5** | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2-8,9 | 9,0 и  выше |
| **5,6-5,11** | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| **6,0-6,5** | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| **6,6-6,11** | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8,1 и выше |
| **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 |

**Тест 2. Бег на 90 м, сек.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **4,0-4,5** | 28,8 и ниже | 28,9-31,9 | 32,0-35,0 | 35,1-39,2 | 39,3 и выше |
| **4,6-4,11** | 28,4 и ниже | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 34,7-38,8 | 38,9 и выше |
| **Тест 2. Бег на 300 м, сек** | | | | | |
| **5,0-5,5** | 86 и  ниже | 87-102 | 103-119 | 120-140 | 141 и выше |
| **5,6-5,11** | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |
| **6,0-6,5** | 76 и  ниже | 77-92 | 93-108 | 109-129 | 130 и выше |
| **6,6-6,11** | 72 и ниже | 73-88 | 89-103 | 104-125 | 126 и выше |
| **7,0-7,5** | 68 и ниже | 69-84 | 85-100 | 101-121 | 122 и выше |
| **7,6-7,11** | 63 и  ниже | 64-79 | 80-94 | 95-116 | 117 и выше |
| **Тест 3. Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек)** | | | | | |
| **4,0-4,5** | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и  ниже |
| **4,6-4,11** | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| **5,0-5,5** | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| **5,6-5,11** | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| **6,0-6,5** | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| **6,6-6,11** | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| **7,0-7,5** | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| **7,6-7,11** | 17 и выше | 16 | 14-15 | 10-13 | 9 и ниже |

**Тест 4. Прыжок в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **4,0-4,5** | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| **4,6-4,11** | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| **5,0-5,5** | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| **5,6-5,11** | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| **6,0-6,5** | 122 и  выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и  ниже |
| **6,6-6,11** | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| **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 |

**Тест 5. Гибкость**

**(по О А. Сиротину, СБ. Шармановой, JI.B. Пигаловой, 1994)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (годы)** | **Уровни физической подготовленности и оценка** | | | | |
|  | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
|  | **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **4** | >8 | 6—8 | 1—5 |  | <2 |
| **5** | >9 | 7—9 | 2—6 | 0—1 | <1 |
| **6** | >10 | 9—10 | 3—7 | +1—2 | <1 |
| **7** | >11 | 9—11 | 4—8 | +2—3 | <2 |

**Тест. 6. Челночный бег 3 х 10 м (с)**

**(по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (годы)** | **Уровни физической подготовленности и оценка** | | | | |
|  | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
|  | **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **4** | <11,9 | 12,2—11,9 | 12,5—12,3 | 13,0—12,6 | >13,0 |
| **5** | <11,2 | 11,3—11,2 | 12,0—11,7 | 12,5—12,5 | >12,5 |
| **6** | <10,6 | 10,9—10,6 | 11,3—11,0 | 11,7—11,0 | >11,8 |
| **7** | <10,0 | 10,4—10,0 | 10,9—10,5 | 11,3—11,0 | >11,4 |

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет**

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | |
| **Тест 1. Бег на 30 м, сек** | | | | | | | | | |
| **4,0-4,5** | 8,3 и ниже | | | 8,4-8,8 | | 8,9-9,4 | 9,5-10,1 | 10,2 и выше | |
| **4,6-4,11** | | | 7,9 и ниже | | 8,0-8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,8 | | 9,9 и выше | | |
| **5,0-5,5** | | | 7,2 и ниже | | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | | 9,3 и выше | | |
| **5,6-5,11** | | | 7,1 и ниже | | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | | 9,1 и выше | | |
| **6,0-6,5** | | | 6,8 и ниже | | 6,9-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | | 8,8 и выше | | |
| **6,6-6,11** | | | 6,5 и ниже | | 6,6-7,0 | 7,1-7,5 | 7,6-8,3 | | 8,4 и выше | | |
| **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 | | |
| **Тест 2. Бег на 90 м, сек** | | | | | | | | | | | |
| **4,0-4,5** | | | 29,0 и ниже | | 29,1-32,1 | 32,2-35,2 | 35,3-39,4 | | 39,5 и выше | | |
| **4,6-4,11** | | | 28,7 и ниже | | 28,8-31,8 | 31,9-34,9 | 35,0-39,1 | | 39,2 и выше | | |
| **Тест 3. Бег на 300 м, сек** | | | | | | | | | | | |
| **5,0-5,5** | | | 86 и  ниже | | 87-102 | 103-119 | 120-140 | | 141 и выше | | |
| **5,6-5,11** | | | 81 и ниже | | 82-97 | 98-112 | 113-134 | | 135 и выше | | |
| **6,0-6,5** | | | 78 и ниже | | 79-94 | 95-110 | 111-132 | | 133 и выше | | |
| **6,6-6,11** | | | 74 и ниже | | 75-90 | 91-105 | 106-127 | | 128 и выше | | |
| **7,0-7,5** | | | 70 и  ниже | | 71-86 | 87-102 | 103-124 | | 125 и выше | | |
| **7,6-7,11** | | 65 и ниже | | 66-81 | | 82-96 | 97-118 | | 119 и выше | |
| **Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)** | | | | | | | | | | |
|  | | **5 баллов** | | **4 балла** | | **3 балла** | **2 балла** | | **1 балл** | |
| **4,0-4,5** | | 11 и выше | | 9-10 | | 7-8 | 4-6 | | 3 и ниже | |
| **4,6-4,11** | | 12 и выше | | 10-11 | | 8-9 | 5-7 | | 4 и ниже | |
| **5,0-5,5** | | 12 и выше | | 11 | | 9-10 | 6-8 | | 5 и ниже | |
| **5,6-5,11** | | 13 и выше | | 11-12 | | 9-10 | 6-8 | | 5 и ниже | |
| **6,0-6,5** | | 13 и выше | | 12 | | 10-11 | 7-9 | | 6 и  ниже | |
| **6,6-6,11** | | 14 и выше | | 12-13 | | 10-11 | 7-9 | | 6 и ниже | |
| **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 | |
| **Тест 5. Прыжок в длину с места (см)** | | | | | | | | | | |
|  | | **5 баллов** | | **4 балла** | | **3 балла** | **2 балла** | | **1 балл** | |
| **4,0-4,5** | | **80 и выше** | | 68-79 | | 56-67 | 42-55 | | 41 и ниже | |
| **4,6-4,11** | | **90 и**  **выше** | | 78-89 | | 66-77 | 49-65 | | 48 и ниже | |
| **5,0-5,5** | | **95 и выше** | | 84-94 | | 73-83 | 56-72 | | 55 и  ниже | |
| **5,6-5,11** | | **105 и выше** | | 94-104 | | 83-93 | 69-82 | | 68 и ниже | |
| **6,0-6,5** | | **110 и**  **выше** | | 99-109 | | 88-98 | 74-87 | | 73 и ниже | |
| **6,6-6,11** | | | 120 и  выше | | 109-119 | 98-108 | 84-97 | | 83 и ниже |
| **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 |

**Тест 5. Гибкость**

**(по О А. Сиротину, СБ. Шармановой, JI.B. Пигаловой, 1994)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (годы)** | **Уровни физической подготовленности и оценка** | | | | |
|  | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
|  | **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **4** | >10 | 8—10 | 3—7 | 0—2 | <0 |
| **5** | >11 | 9—11 | 4—8 | 1—3 | <1 |
| **6** | >13 | 10—13 | 5—9 | 2—4 | <2 |
| **7** | >18 | 15—18 | 9—14 | 4—8 | <1 |

**Тест. 6. Челночный бег 3 х 10 м (с)**

**(по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (годы) | Уровни физической подготовленности и оценка | | | | |
|  | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
|  | **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **4** | <12,1 | 12,4—12,1 | 12,7—12,5 | 13,2—12,8 | >13,2 |
| **5** | <11,4 | 11,8—11,4 | 12,2—11,9 | 12,8—12,3 | >12,8 |
| **6** | <10,8 | 11,1—10,8 | 11,5—11,2 | 12,0—11,7 | >12,0 |
| **7** | <10,2 | 10,6—10,2 | 11,1—10,7 | 11,6—11,2 | >11,6 |

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

**ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).**

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Бег на 90 м (4-7лет), для определения общей и скоростной выносливости.**

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Подъём туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола).**

Из  И.П. лежа на спине,  ноги  согнуты в коленных суставах строго под  углом 90°,  стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает  ступни ребёнка к  полу.  По команде «Марш!» участник выполняет  за 30 сек  максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным  движением в  И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Прыжок в длину с места»** **(для измерения 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 махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок.  Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачёт идет лучший результат.

**ТЕСТ «Наклон туловища вперёд»** **(тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гим­настическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до­стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**ТЕСТ** «**Челночный бег 3 х 10 м (с)»** **(тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.