

## **Критерии оценки уровня физической подготовленности детей Белгородской области по возрастным категориям (6 – 17 лет)**

Физическая культура в образовательных учреждениях как образовательная дисциплина, как учебная дисциплина, важнейший базовый компонент гуманитарного образования, гармонического развития личности обучающегося и направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения - тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д. Существуют множество тестов и для определения координации, равновесия, гибкости, выносливости, ловкости, силы отдельных мышечных групп и других физических способностей.

Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов.

Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от школьников длительного разучивания.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями.

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.
2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.
3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.
4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.
5. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в начале второго полугодия.
6. Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на уроке физической культуры.
7. Осуществлять проверку физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития учащихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности.

Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников обычно используются следующие тесты: на быстроту - бег на 10, 20, 30 м с высокого старта, на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места, на ловкость - челночный бег 3 x 10 м, на силу - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание

на перекладине хватом сверху из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки), на гибкость - наклон вперед из положения сидя на полу.

Критерии уровня физической подготовленности школьников Белгородской области определяются по специальным таблицам, разработанные учёными БелГУ (приложение №1), а также по таблицам из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Результаты контрольных испытаний заносятся в протокол.

**Тестовые задания** представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с помощью соревновательного метода, причем учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативов требований, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации). Критерием характеристики уровня физической подготовленности **выше среднего** будут выполнение учащимися основных нормативов требований и (с учетом индивидуального физического развития) выполнение нормативов в соответствующих физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности **среднего уровня** — соответственно выполнение учащимися только основных нормативов требований и частичное (до  $\frac{1}{2}$ ) выполнение нормативов в физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности **ниже среднего** — соответственно выполнение учащимися только основных нормативов требований.

#### **Способы выполнения тестовых заданий**

**Бег 30 метров.** Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 60, 100 метров.** Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 300, 500 метров, 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Прыжок в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Челночный бег 3 x 10 метров.** В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание.** Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Наклон вперед из положения сидя на полу.** На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

**Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.**

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Приложение №1

### Критерии оценки уровня физической подготовленности школьников Белгородской области

#### Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.) Мальчики 6-10 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	6,4 -7,2	7,3-7,9	8,0-8,6
7 лет	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0
8 лет	5,8-6,2	6,3-7,0	7,1-7,6
9 лет	5,8-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2
10 лет	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)  
Девочки 6-10 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6 лет	6,9-7,4	7,5-8,0	8,1 - 8,5
7 лет	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0
8 лет	5,8-6,2	6,3-7,1	7,2-7,8
9 лет	5,8-6,1	6,2-6,7	6,8-7,5
10 лет	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет  
на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
11 лет	9,1-9,6	9,7-10,7	10,8-11,5
12 лет	8,8-9,4	9,5-10,9	11,0-11,2
13 лет	8,7-9,2	9,3-10,1	10,2-11,0
14 лет	8,5-9,0	9,1-9,9	10,0-10,7
15 лет	8,3-8,9	9,0-10,0	10,1-10,6
16 лет	12,6-13,5	13,6-15,6	15,7-16,6
17 лет	12,4-13,3	13,4-15,4	15,5-16,4

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет  
на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
11 лет	10,1-10,7	10,8-11,4	11,5-12,0
12 лет	9,8-10,4	10,5-11,2	11,3-11,8
13 лет	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,6
14 лет	9,4-9,9	10,0-10,6	10,7-11,5
15 лет	9,2-9,8	9,9-10,4	10,5-11,6
16 лет	14,3-15,5	15,6-18,2	18,3-19,5
17 лет	14,1-15,3	15,4-18,0	18,1-19,3

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет  
на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет  
Мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6 лет	<b>Без учёта времени</b>		
7 лет	1,00-1,07	1,08-1,18	1,19-1,25
8 лет	0,57-1,04	1,05-1,18	1,19-1,23
9 лет	0,53-1,02	1,03-1,12	1,13-1,20

10 лет	0,54-1,00	1,01-1,09	1,10-1,28
11 лет	1,41-1,45	1,46-1,54	1,55-1,59
12 лет	1,35-1,42	1,43-1,53	1,54-2,01
13 лет	1,37-1,44	1,45-1,55	1,56-2,03
14 лет	1,25-1,30	1,31-1,39	1,40-1,45
15 лет	1,24-1,27	1,28-1,34	1,35-1,38
16 лет	3,19-3,30	3,31-3,49	3,50-4,01
17 лет	3,11-3,14	3,25-3,41	3,42-3,52

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-15 лет  
и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет  
Девочки, девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	<b>Без учёта времени</b>		
7 лет	1,08-1,11	1,12-1,29	1,30-1,34
8 лет	0,59-1,03	1,04-1,15	1,16-1,25
9 лет	1,00-1,07	1,08-1,14	1,15-1,20
10 лет	0,58-1,03	1,04-1,11	1,12-1,25
11 лет	1,02-1,07	1,08-1,16	1,17-1,20
12 лет	0,58-1,03	1,04-1,12	1,13-1,10
13 лет	0,54-0,57	0,58-1,08	1,09-1,14
14 лет	0,52-0,55	0,56-1,05	1,09-1,15
15 лет	0,53-0,57	0,58-1,07	1,08-1,15
16 лет	1,49-1,52	1,53-1,59	2,00-2,03
17 лет	1,48-1,52	1,53-2,01	2,02-2,06

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	11 и менее	11,3-10,5	11,5 и выше
7 лет	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
8 лет	9,1	10,0-9,5	10,4
9 лет	8,8	9,9-9,3	10,2
10 лет	8,6	9,5-9,0	9,9
11 лет	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше
12 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
13 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
14 лет	8,0	8,7-8,3	9,0
15 лет	7,7	8,4-8,0	8,6
16 лет	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
17 лет	7,2	7,9-7,5	8,1

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6 лет	11,2 и менее	11,3-11,7	11,9 и более
7 лет	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и более
8 лет	9,7	10,7-10,1	11,2
9 лет	9,3	10,3-9,7	10,8
10 лет	9,1	10,0-9,5	10,4
11 лет	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше
12 лет	8,8	9,6-9,1	10,0
13 лет	8,7	9,5-9,0	10,0
14 лет	8,6	9,4-8,9	9,9
15 лет	8,5	9,3-8,8	9,7
16 лет	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
17 лет	8,4	9,3-8,7	9,6

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
7 лет	1100 и более	730-900	700 и менее
8 лет	1150	800-950	750
9 лет	1200	850-1000	800
10 лет	1250	900-1050	850
11 лет	1300 и выше	1000-1100	900 и менее
12 лет	1350	1100-1200	950
13 лет	1400	1150-1250	1000
14 лет	1450	1200-1300	1050
15 лет	1500	1250-1350	1100
16 лет	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
17 лет	1500	1300-1400	1100

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
7 лет	900 и более	600-800	500 и менее
8 лет	950	650-850	550
9 лет	1000	700-900	600
10 лет	1050	750-950	650
11 лет	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
12 лет	1150	900-1050	750
13 лет	1200	950-1100	800

14 лет	1250	1000-1150	850
15 лет	1300	1050-1200	900
16 лет	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
17 лет	1300	1050-1200	900

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	123-139	106-122	87-105
7 лет	140-165	115-139	89-114
8 лет	154-170	131-153	98-130
9 лет	157-176	143-156	124-142
10 лет	165-184	146-165	126-146
11 лет	170-190	152-169	127-151
12 лет	178-200	158-177	130-157
13 лет	192-211	171-191	141-170
14 лет	205-220	187-204	162-186
15 лет	209-225	190-208	163-189
16 лет	219-242	195-218	168-194
17 лет	230-249	209-229	179-208

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	110-120	105-117	85-100
7 лет	123-149	106-122	87-105
8 лет	129-155	120-128	93-120
9 лет	139-159	128-138	106-127
10 лет	149-162	132-148	108-131
11 лет	157-180	140-156	116-139
12 лет	166-194	146-165	118-145
13 лет	170-193	153-169	129-152
14 лет	178-204	159-177	132-158
15 лет	176-204	156-175	128-155
16 лет	176-205	155-175	125-154
17 лет	176-192	164-175	148-163

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	241-320	176-240	80-175

8 лет	244-324	189-243	108-188
9 лет	250-329	196-249	117-195
10 лет	321-415	257-320	163-256
11 лет	349-431	293-348	211-292
12 лет	396-450	332-395	238-331
13 лет	435-515	380-434	299-379
14 лет	505-597	442-504	349-441
15 лет	537-638	468-536	366-467
16 лет	554-652	487-553	388-486
17 лет	675-805	587-674	457-586

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя  
(см) – девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6-7 лет	221-307	160-220	70-161
8 лет	217-282	172-216	106-171
9 лет	235-312	182-234	104-181
10 лет	297-391	233-296	139-232
11 лет	334-422	274-333	186-273
12 лет	348-422	297-347	222-296
13 лет	443-585	347-442	205-346
14 лет	472-606	381-471	246-380
15 лет	465-610	367-464	222-366
16 лет	507-659	404-506	251-403
17 лет	547-680	457-546	324-456

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперед из положения сидя (см)  
– мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6-7 лет	8 и более	2-5	1 и менее
8 лет	7,5	3-5	1
9 лет	7,5	3-5	1
10 лет	8,5	4-6	2
11 лет	10 и выше	6-8	2 и ниже
12 лет	10	6-8	2
13 лет	9	5-7	2
14 лет	11	7-9	3
15 лет	12	8-10	4
16 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже
17 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже



**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см)  
– девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6-7 лет	11 и более	4-9	2 и менее
8 лет	12	6-9	2
9 лет	13	6-9	2
10 лет	14	7-10	3
11 лет	15 и выше	8-10	4 и ниже
12 лет	16	9-11	5
13 лет	18	10-12	6
14 лет	20	12-14	7
15 лет	20	12-14	7
16 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже
17 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) –  
мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6 лет	9 - 12	7 - 10	5 - 8

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) –  
мальчики, юноши**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
7 лет	6-8	2-5	0-1
8 лет	6-8	3-5	1-2
9 лет	7-9	4-6	2-3
10 лет	9-10	6-8	2-4
11 лет	10-12	6-9	2-5
12 лет	10-13	7-9	2-6
13 лет	11-13	7-10	3-6
14 лет	12-14	8-11	3-7
15 лет	13-17	8-12	4-7
16 лет	14-19	9-13	5-8
17 лет	15-20	10-14	6-9

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) –  
девочки, девушки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
6 лет	7-11	4-8	1-3

7 лет	10-13	5-9	1-4
8 лет	12-16	6-11	2-5
9 лет	14-18	8-13	3-7
10 лет	15-20	9-14	5-8
11 лет	14-17	9-13	5-8
12 лет	16-21	9-15	4-8
13 лет	16-20	10-15	4-9
14 лет	15-19	9-14	5-8
15 лет	15-20	10-14	6-9
16 лет	13-17	9-12	5-8
17 лет	12-16	8-11	5-7

Подготовлен:

Заведующий кабинетом  
физической культуры и  
технологии БелРИПКППС

А. Никифоров