

Белгородский региональный институт повышения квалификации и
профессиональной переподготовки специалистов

Тестирование физической подготовленности ШКОЛЬНИКОВ

(методические рекомендации для учителей физической культуры)

Составитель: Никифоров А.А.,
заведующий кабинетом физической
культуры и технологии БелРИПКППС

Белгород 2009

Содержание

1. Определение уровня физической подготовленности школьников	3
2. Контрольные тесты – упражнения:	
- в начальной школе	5
- в основной и средней школе.....	7
3. Формы сдачи экзамена по физической культуре	11
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических способностей.....	15
5. Библиографический список.....	21
6. Приложение.....	22

Определение уровня физической подготовленности школьников

Одной из важных проблем тестирования двигательных способностей является организация их применения.

Учитель физической культуры должен определить, в какие сроки лучше организовать тестирование, как осуществлять его на уроке и как часто следует проводить тестирование.

Сроки тестирования согласуются со школьной программой, которая предусматривает обязательное двухразовое тестирование физической подготовленности учащихся. Первое целесообразно проводить во вторую-третью неделю сентября (после того как учебный процесс войдет в нормальное русло), а второе — за две недели до окончания учебного года (в более поздние сроки могут иметь место организационные трудности, вызванные приближающимися экзаменами и каникулами).

Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей детей позволяет учителю вносить соответствующие коррективы в процесс физического воспитания на следующий учебный год. Однако учитель должен и может проводить более частое тестирование, вести так называемый оперативный контроль. Это целесообразно делать для того, чтобы определить, например, изменение уровня скоростных, силовых способностей и выносливости под влиянием уроков легкой атлетики в течение первой четверти. С этой целью учитель может применить тесты для оценки координационных способностей детей в начале и в конце освоения материала программы, например, по спортивным играм, для выявления изменения показателей развития этих способностей.

Следует учитывать, что разнообразие решаемых педагогических задач не позволяет предоставить учителю унифицированную методику тестирования, одинаковых правил проведения тестов и оценки результатов тестирования. Это требует от экспериментаторов (учителей) проявления самостоятельности в решении теоретико-методологических и организационных вопросов тестирования.

Тестирование на уроке необходимо увязывать с его содержанием. Другими словами, примененный тест или тесты при соблюдении соответствующих требований (как к методу исследования) должны органически входить в состав запланированных физических упражнений. Если, допустим, у детей требуется определить уровень развития скоростных способностей или выносливости, то необходимые тесты следует запланировать в ту часть урока, в которой будут решаться задачи развития соответствующих физических способностей.

Частота проведения тестирования во многом определяется темпами развития конкретных физических способностей, возрастно-половыми и индивидуальными особенностями их развития.

Например, чтобы добиться существенного прироста быстроты, выносливости или силы, требуется несколько месяцев регулярных занятий (тренировок). В

то же время, для того чтобы получить достоверный прирост гибкости или отдельных координационных способностей, требуется всего 4—12 тренировок. Достичь улучшения физического качества, если начинать «с нуля», можно и за более короткий срок. А для того чтобы улучшить это же качество, когда оно у ребенка высокого уровня, требуется больше времени. В этой связи учитель должен глубже изучить особенности развития и совершенствования разных двигательных способностей у детей в разные возрастно-половые периоды.

При оценке общей физической подготовленности детей, как отмечалось, можно использовать самые разнообразные батареи тестов, выбор которых зависит от конкретных задач тестирования и наличия необходимых условий. Однако, в связи с тем что полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путем сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания детей (например, опираться на те, которые рекомендованы в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 — 11 классов общеобразовательной школы» (2004 — 2007) или в других программах физического воспитания учащихся).

Для сравнения общего уровня физической подготовленности ученика или группы учащихся с помощью комплекса тестов прибегают к переводу результатов тестирования в очки или баллы. Изменение суммы очков при повторных тестированиях позволяет судить о прогрессе, как отдельного ребенка, так и группы детей.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

Результаты, оцениваемые одним очком, являются оптимально-минимальными для данного возраста и пола и отвечают требованиям временного государственного образовательного стандарта.

После сентябрьского тестирования учитель определяет уровень физической подготовленности школьников в начале учебного года в каждом двигательном умении. На основании анализа результатов учитель включает в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием физических качеств.

Второе тестирование (по тем же упражнениям — обычно кроме бега на 30 м) проводится в конце I четверти. Результаты сравниваются с данными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Учитель вновь корректирует планы работы на уроках и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования по общей сумме набранных очков по таблицам определяется уровень физической подготовленности каждого учащегося за год.

В планировании учебного материала по четвертям не выделены специальные упражнения (и задачи) для развития двигательных способностей, но это не значит, что они не должны быть использованы на уроках. При существующей системе контроля за физической подготовленностью (с учетом индивидуальных способностей учащихся) учитель должен строить подготовительную работу с учащимися (как на предшествующих уроках, так и в системе домашних заданий) таким образом, чтобы на контрольных уроках ученики могли выполнить соответствующий тест-упражнение.

Таким образом, складывается примерный график проведения контрольных уроков по тестированию и определению двигательных способностей учащихся в течение учебного года.

Выставление оценок в классный журнал (по 5-балльной системе) осуществляется следующим образом: за выполнение отдельных упражнений оценку «2» ставят, если учащийся показывает результат меньше 1 очка, «3» — от 1 до 4 очков; «4» — от 5 до 9 очков; «5» — 10 очков и выше. Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять и сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Таблицы оценки результатов тестирования рассчитаны на детей основной медицинской группы. Ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе, оцениваются наравне с учениками основной группы только по тем упражнениям, которые им не противопоказаны.

Естественно, что по различным причинам не у всех учеников будут зафиксированы результаты тестирования в течение учебного года. В этом случае учитель определяет уровень физической подготовленности только по тем упражнениям, которые сданы учеником. Например, первоклассник за год из предусмотренных 21 упражнения имеет очки только по 15. В этом случае сумма очков делится на 15: это и будет уровень двигательных способностей ученика.

Контрольные тесты-упражнения

Начальная школа

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. 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 точностью до 0,1 с. Тест 2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки

назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной под. подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест 3. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 4. Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А-Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками — 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксирует колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу)- В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 7. Преодоление полосы препятствий в спортивном зале. Для ее сооружения используют обычные гимнастические инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением полосы необходимо провести предварительную подготовку в отдельных упражнениях (под контролем учителя). Полосу комплектуют из пяти препятствий так, чтобы каждое упражнение требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание полосы препятствий

для учащихся I и IV классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий. / класс. 1. На двух гимнастических матах в длину из положения лёжа на спине, руки вверху, перекаты на живот — на спину (2 раза); встать.

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.

3. Подтягивание из положения лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, один конец которой закреплен на гимнастическом козле (высота 80-90 см). После подтягивания встать на козла и выполнить соскок на гимнастический мат в гимнастический обруч.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.

5. Подъем по гимнастической стенке при помощи рук и ног до 4-й рейки от пола с последующим прыжком в глубину на гимнастический мат.

IV класс. 1. На двух гимнастических матах в длину два кувырка вперед (слитно); встать.

2. С 3-5 шагов разбега прыжок на гимнастического козла в ширину в упор на колени; перейти в упор на носках, встать; соскок на гимнастический мат способом, указанным учителем.

3. Ходьба по бревну (высота 60-70 см), руки в стороны; соскок прогнувшись на гимнастический мат.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину под натянутыми на высоте 35-40 см резинками (тесьмой), закрепленными на стойках. Тесьму не задевать!

5. Метание малого мяча в вертикальную (горизонтальную) цель с 5-7 м. Можно заменить прыжком в длину через «ров» (шириной до 80 см) с приземлением на гимнастический мат.

Все описанные тесты-упражнения, как уже говорилось, оценивают по специальным таблицам и по сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7-18 очков, хорошая — 19-35, отличная — более 35 очков.

Контрольные тесты-упражнения Основная и средняя школа

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег на короткую дистанцию. Проводится с целью определения скоростных качеств (с высокого старта).

Тест 2. Броски и ловля мяча. Проводится с целью проверки развития ловкости. Первый вариант. Выполняется из исходного положения стоя с мячом в руках 10 раз подряд. Подбросив мяч вверх над головой, нужно успеть сесть на пол (ноги врозь) и сидя поймать мяч. Из положения сидя подбросить мяч вверх — успеть встать в полный рост и стоя поймать мяч. Это считается как одна попытка. Возможные ошибки: не пойман мяч в любом положении; учащийся не успел сесть или не успел встать в полный рост, хотя и поймал мяч.

Мальчики и девочки разного возраста выполняют упражнение с разными мячами. Девочки: 11 лет — с волейбольным; 12-13 лет — с баскетбольным; 14-15 лет — с набивным мячом весом 1 кг; 16-17 лет — с набивным мячом весом 2 кг. Мальчики: 11 лет — с баскетбольным; 12-13 лет — с набивным мячом весом 1 кг; 14-15 лет — с набивным мячом весом 2 кг; 16-17 лет — с набивным мячом весом 3 кг.

Второй вариант. Выполняется с мячами того же веса; исходное положение то же. Подбросить мяч вверх над головой, присесть, касаясь обеими руками пола, затем встать, повернуться кругом на 360° и стоя поймать мяч. Повороты можно выполнять поочередно направо и налево. Каждому участнику дается также 10 попыток. Любое неточное выполнение упражнения считается ошибкой. Количество правильных выполнений как первого, так и второго вариантов упражнения оценивается по таблице.

Тест 3. Бег на длинную дистанцию (кросс). Может проводиться как по беговой дорожке, так и по среднепересеченной местности. Результаты (в соответствии с возрастом участников и длиной дистанции) оценивают по таблице.

Тест 4. «Весенние километры здоровья». Бег трусцой с произвольной скоростью. Участник пробегает без остановки доступную для него дистанцию, которая оценивается по таблице.

Тест 5. Прыжки в длину с места. Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. Соревнования лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: из и.п. стоя (носки на линии старта) махом рук вперед-вверх выполнить прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Тест 6. Подтягивание из виса лежа (девочки V-VII классов). Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками в препятствие (приспособление на полу) и взявшись руками за перекладину (хватом сверху), могла, подтянувшись, «выйти» подбородком выше перекладины. Подтянувшись таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание. Порядок судейства: судья, вызывая к снаряду очередную участницу и убедившись в ее готовности, а также в готовности судей-счетчиков (по числу участниц, выполняющих упражнение одновременно), подает команду «Упражнение Начинай!». Судья-счетчик, стоя рядом с участницей, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если какая-либо попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвертая опять правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. В конце выполнения упражнения судья объявляет результат, который также оценивается по таблице.

Тест 7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики V-IX классов). Упражнение выполняют по тем же правилам, что и предыдущее. Маховые рывки и движения не разрешаются.

Тест 8. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Выполняют с целью проверки гибкости позвоночника. На полу сделана разметка (временная или постоянная): горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0»; далее по вертикальной наносится разметка через 1 см: вверх — до 20-25 см, вниз — до 10-15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже — со знаком «—». Перед выполнением упражнения участник (участница) садится на пол так, чтобы пятки находились рядом с горизонтальной линией, но не касались ее. Расстояние между пятками — 30-40 см (т.е. примерно на ширине плеч). Размеченная вертикальная линия должна находиться в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника судьи (они же судьи) фиксируют его колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Упражнение Начи-най!» участник делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон — зачетный. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивают по таблице.

Тест 9. Гимнастический мост (девочки). Упражнение выполняют с целью проверки гибкости позвоночника. Условия выполнения: 11 лет — со страховкой и помощью (при возвращении в и.п.); 12-13 лет — самостоятельно, стоя на гимнастическом мате; 14-15 лет — самостоятельно, стоя на полу; 16-17 лет — с использованием гимнастической стенки при опускании на «мост» и возвращении в и.п. Для страховки можно использовать гимнастический мат. Учитывается количество правильных выполнений упражнения. Результат оценивают по таблице

Тест 10. Борцовский мост (мальчики). Во всех возрастных группах выполняется по единым правилам. И.п. — лежа на спине на гимнастическом мате. Согнув ноги и поставив кисти в упоре на уровне плеч, выйти на гимнастический мост и опуститься на голову. Сделав три покачивания вперед-назад, опуститься на спину и снова проделать те же движения. Учитывается количество правильных выполнений. Тем, кто занимается борьбой, можно предложить вариант посложнее: опускание на «мост» из стойки и самостоятельный подъем с «моста»; стоя на «мосту», забегания вправо и влево и т.д.

Тест 11. Преодоление полосы препятствий в зале. Полоса препятствий составляется из гимнастических снарядов и другого оборудования. Для учащихся всех возрастов полоса состоит из пяти препятствий. В зависимости от оснащения спортивного зала, его размеров учитель может сам составить полосу препятствий, соответственно определяя сложность каждого из них. Порядок преодоления препятствий может быть следующим: 1. Акробатическое упражнение. 2. Прыжок на снаряд (гимнастический конь, козел, стопка гимнастических матов и т.п.) и соскок заданным способом. 3.

Равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки). 4. Выполнение одного из упражнений на перекладине или брусьях. 5. Метание мяча в цель (горизонтальную или вертикальную) с заданного расстояния. Расстояние до цели в каждой возрастной группе (для девочек и мальчиков) определяет учитель. Допускается не более четырех ошибок.

Тест 12. Лыжные гонки. Соревнования проводятся по среднепересеченной местности в соответствии с правилами. В зависимости от подготовленности участники соревнований могут проходить любую из предложенных дистанций. Результаты оценивают по таблице.

Тест 13. Прыжки в высоту. Выполняют с разбега изученным способом. Результаты можно учитывать как на контрольных уроках, так и на специально организованных соревнованиях в соответствии с правилами.

Тест 14. Поднимание туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на полу или на гимнастическом мате) за 30 с. И.п. — лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

Тест 15. Челночный бег 3x10 м. 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 с. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.

Тест 16. Шестиминутный бег. Упражнение (тест) можно проводить как в спортивном зале (по размеченной беговой дорожке), так и на стадионе. Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. В забеге одновременно могут участвовать 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанций. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении шести минут бегуны забега останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 17. Прыжки через скакалку. При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ногами скакалки м вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, оценивают по таблице.

Тест 18. Плавание. Во всех возрастных группах выполняется произвольным способом без учета времени. Результаты (в метрах) оцениваются по таблице.

Тест 19. Переворот в упор силой. Упражнение для юношей X-XI Пассов. Порядок выполнения: из виса на высокой перекладине (хватом сверху), энергично поднимая сомкнутые ноги вперед-вверх (до вертикального положения туловища), подтянуться и, сгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить переворот в упор до положения прогнувшись. Медленно опуститься в и.п. и, не раскачиваясь, выполнить следующую попытку. Порядок судейства тот же, что и при подтягивании. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

Тест 20. Летнее спортивное ориентирование. В программу школьных соревнований по спортивному ориентированию можно включить маршруты в лесу по среднeperесеченной местности следующей длины. Девочки: 11 лет — до 1 км, 12-13 лет — до 2 км, 14-15 лет — до 3 км, 16-17 лет — до 4 км. Мальчики: длина маршрута для каждой возрастной группы увеличивается на 1 км.

Примерно через каждые 0,3-0,5 км устанавливаются знаки «КП» (контрольные пункты), которые надо найти по карте и компасу, пройти их, получив у судьи соответствующую отметку в маршрутном листе. При прохождении «КП» отметка судьи, который ставит время и роспись, обязательна. Непрохождение «КП» считается ошибкой; количество ошибок оценивается по таблице.

В соревнованиях по спортивному ориентированию старты могут быть отдельные (по одному участнику от команды) и групповые (смешанные и отдельно для мальчиков и девочек).

ЭКЗАМЕН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Экзамен по физической культуре относится к числу обязательных экзаменов для учащихся 5-10 классов.

Билет включает в себя два теоретических вопроса и практическое задание, состоящее из 3—5 упражнений, согласно требованиям уровня физического развития учащихся.

Теоретические вопросы отражают содержание школьного конкурса «Физическая культура», направленного на знания естественных основ, социально-психологических и культурно-исторических.

Практические задания направлены на проверку умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, а также владения учащимися всеми видами двигательных действий и достижения уровня физического развития своего организма.

Оценка, полученная за практическую часть экзамена, суммируется с оценкой по теории. На основании этого выводится итоговая оценка экзамена по физической культуре.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся разработаны специальные таблицы, в которых результаты, оцениваемые одним очком, являются минимумом подготовленности учащихся данной возрастной группы. Чтобы не зависеть от погодных условий, все контрольные упражнения выполняются в спортивном зале.

Если сдающие практическую часть экзамена выполняют пять

упражнений, в зачёт идут только три лучших результата. Очки в трёх зачётных упражнениях суммируются и переводятся в пятибалльную систему; ниже 3 очков – оценка «2», от 3 до 15 очков – «3»; от 16 до 29 очков – «4», 30 очков и выше – «5». Учащиеся, набравшие более 45 очков, могут получить итоговую оценку «5» за экзамен, даже имея по теории оценку «3».

Экзаменационные упражнения для девушек: IX класс — челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание

рук в упоре лежа, броски и ловля набивного мяча (весом 1 кг), прыжки через скакалку за 1 мин; XI класс — челночный бег 5x10 м, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя на полу, прыжки через скакалку за 1 мин.

Экзаменационные упражнения для юношей: IX класс — челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, подтягивание из виса или переворот в упор из виса, броски и ловля набивного мяча (весом 2 кг), прыжки через скакалку за 1 мин; XI класс — челночный бег 5x10 м, прыжки в длину с места, подтягивание из виса или переворот в упор из виса, броски и ловля набивного мяча (весом 3 кг), прыжки через скакалку за 1 мин.

Если сдающие практическую часть экзамена выполняют пять упражнений, в зачет идут только три лучших результата. Очки в трех зачетных упражнениях суммируются и переводятся в пятибалльную систему: ниже 3 очков — оценка «2», от 3 до 15 очков — «3»; от 16 до 29 очков — «4», 30 очков и выше — «5». Учащиеся, набравшие более 45 очков, могут получить итоговую оценку «5» за экзамен, даже имея по теории оценку «3».

Техника выполнения упражнений

Челночный бег кубиками (хоккейными шайбами). В зале отмеряют отрезок 10 м. В начале и конце его чертят линии старта и финиша. Кубики (в беге 3x10 м — два, 5x10 м — три) лежат на линии старта. 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 на линию финиша (или за линию), возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй (третий) кубик касается пола. Бросать кубики запрещается.

Прыжки в длину с места. И.п. — стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперед-вверх выполняют прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И.п. — лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начи-най!» участница выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в и.п. и т.д. Количество правильно выполненных отжиманий фиксируют в протоколе.

Броски и ловля набивного мяча. Упражнение выполняют 10 раз подряд; и.п.

— стоя с мячом в руках. Первый вариант. Подбросив мяч вверх над головой, нужно успеть сесть на пол (ноги врозь) и сидя поймать мяч. Из положения сидя подбросить мяч вверх, успеть встать в полный рост и стоя поймать мяч. Это считается как одна попытка. Возможные ошибки: учащийся не поймал мяч; не

успел сесть или встать в полный рост, хотя и поймал мяч. Второй вариант. Подбросить мяч вверх над головой, присесть, касаясь обеими руками пола, затем встать, повернуться кругом и стоя поймать мяч. Повороты можно выполнять поочередно — направо и налево. Любое неточное выполнение упражнения считается ошибкой. Вес набивного мяча для девушек (IX класс) — 1 кг; для юношей: IX класс — 2 кг, XI класс — 3 кг.

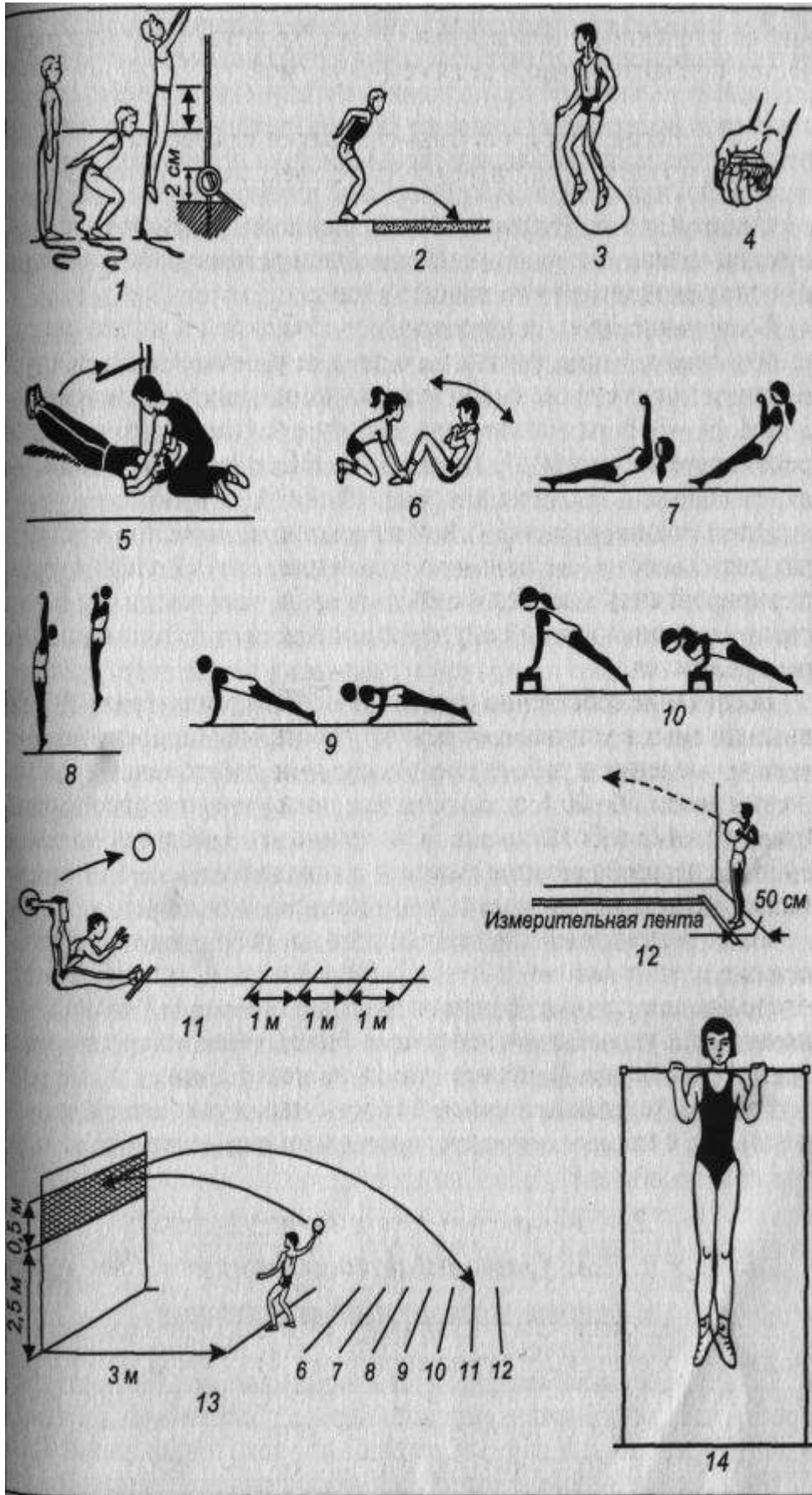
Прыжки через скакалку. При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, фиксируют в протоколе.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. По команде «Начинай!» участник из виса (хватом сверху) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвертая вновь правильно, то судья считает так: «Раз, два, не считать, три». Подтягивание за счет разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается.

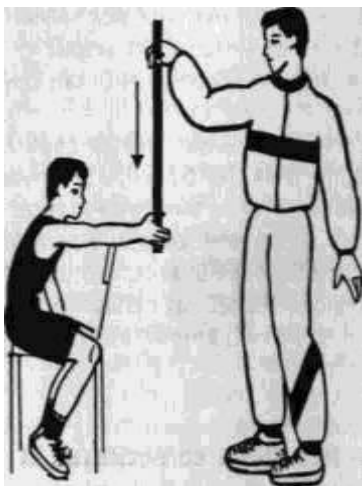
Переворот в упор из виса. Из виса на прямых руках (хватом сверху), энергично поднимая сомкнутые прямые ноги вперед-вверх (до вертикального положения туловища), подтянуться и, не сгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить переворот в упор до положения прогнувшись. Медленно опуститься в исходное положение и выполнить (не раскачиваясь) упражнение еще раз. Касаться пола ногами не разрешается. Порядок судейства такой же, что и при подтягивании. Количество правильно выполненных переворотов фиксируют в протоколе.

Наклоны вперед из положения сидя на полу. На полу наносится необходимая разметка (временная или постоянная): горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», 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 упражнения участница садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками — 30-40 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Чтобы участница во время наклонов не сгибалась колени, два помощника судьи придерживают ее колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Начинай!» участница делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон — зачетный, результат может

быть положительным и отрицательным. Измерение производится с точностью до 1 см.



Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических способностей



Измерение простой двигательной реакции. Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем

лучшей реакцией обладает испытуемый

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы: 1) для оценки быстроты

простой и сложной реакции; 2) для оценки скорости одиночного движения; 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяют с помощью хронореф-лексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

При измерении простой реакции можно применять линейку длиной 40 см смотрите рисунок выше.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются [1]: 1) механический (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра); 3) оптический; 4)

рентгенографический.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяют электрогониометрический, оптический и рентгенографический способы. Электрогониометры позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных Углов в различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава. В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра — угломера, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов сустава (рис. 15, 9).

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения (рис. 15).

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад (рис. 15,1). Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот (рис. 15, 2). Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев (рис. 15, 5).

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед (рис. 15, 3, 4, 6). Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

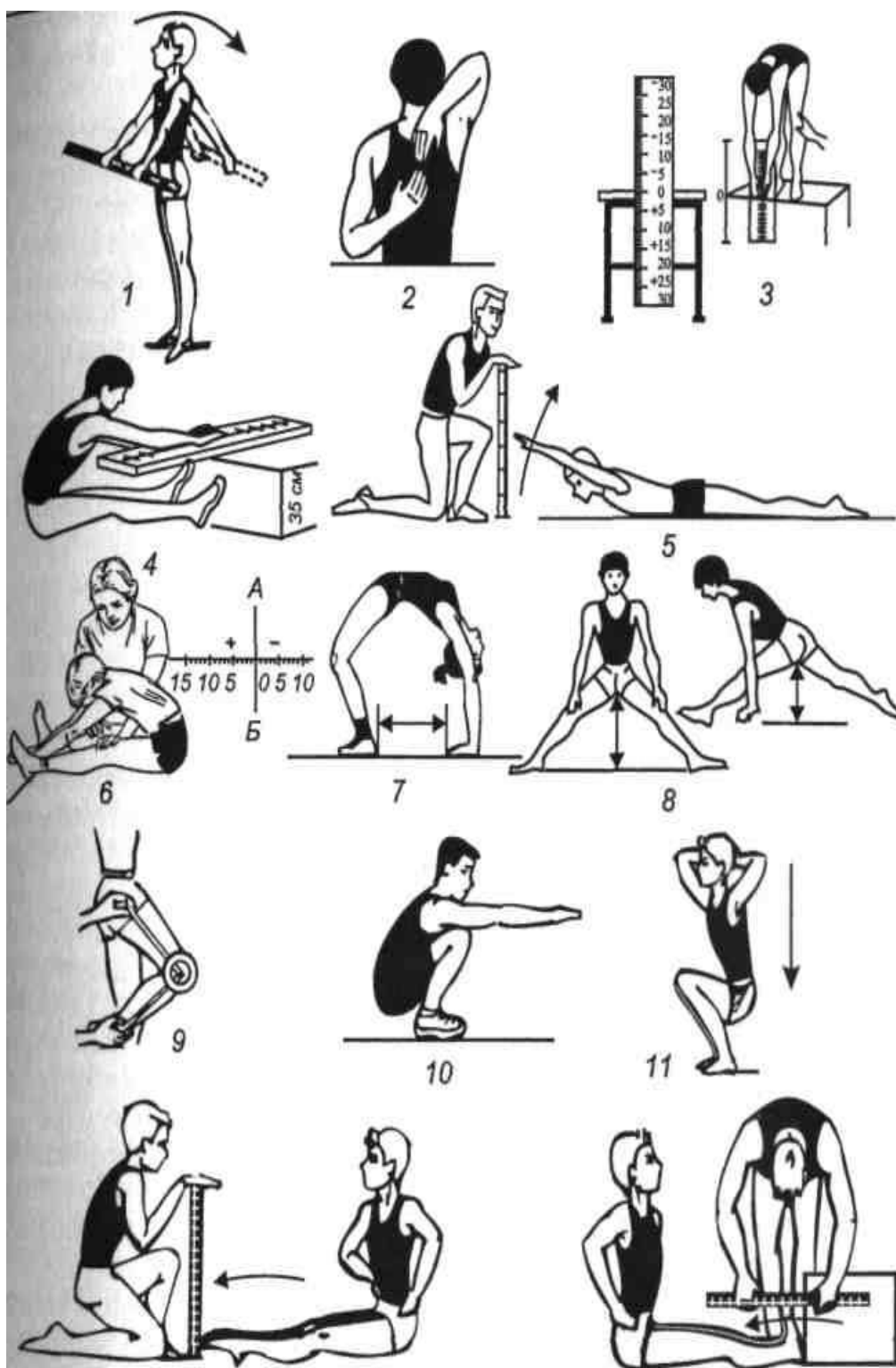
«Мостик» (рис. 15, 7). Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки (рис. 15, 8). Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой (рис. 15, 10, 11). О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах (рис. 15, 12, 13). Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития гибкости



Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

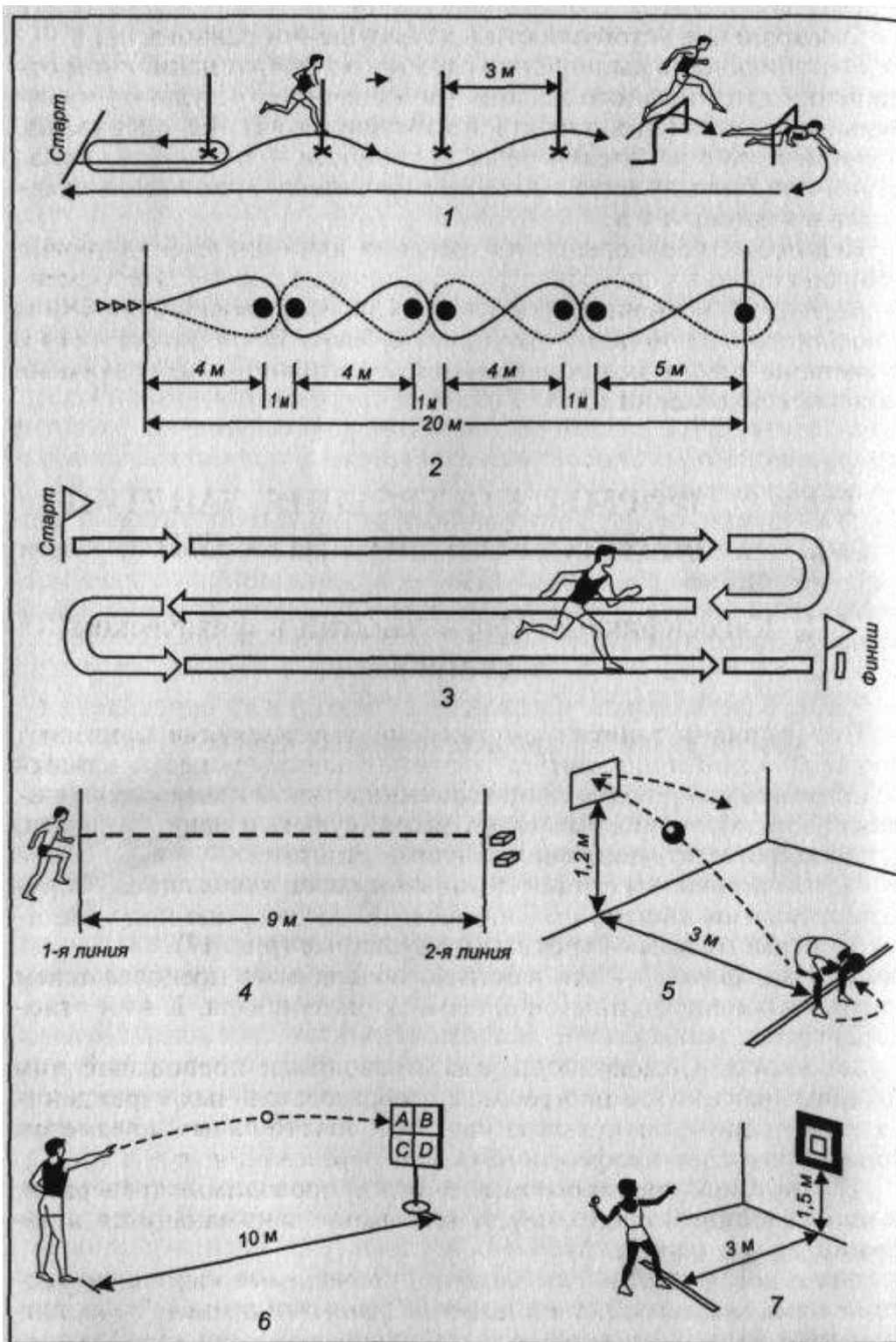
Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- 2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- 3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- 6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей приведены на рис. 16:1) бег «змейкой» (1, 2) \ 2) челночный бег 3 x 10 м (3); 3) челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (4); 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (5, 6, 7).



Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития координационных способностей

Библиографический список

1. Учебник для учащихся 8-9 классов «Физическая культура» под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона; М. «Просвещение» 2001г.
2. Учебник для учащихся 10-11 классов «Физическая культура» под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона; М. «Просвещение» 2001г.
3. «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов Издательский центр «Академия»,2001г.
4. «Настольная книга учителя физической культуры» Погадаев Г.И., Издательство «Физкультура и спорт» 2000г.
5. Ашмарин Б. А. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов // Физическая культура в школе.— 1980.— М: 9.— С. 13—17; Ms 10.— С. 11 — 16.
6. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей/ П. Благуш.— М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Годик М. А. Спортивная метрология: учеб, для ин-тов физ. культ./М. А. Годик.— М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека// Теория и практика физической культуры.— 1994.- № 5, 6.
9. Годик М. А. О методике тестирования физического состояния детей/М. А. Годик, Т, А. Шанина, Г. Ф. Шитикова//Теория и практика физической культуры.— 1973.— № 6.
10. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине/ В. Л. Карпман.— М.: Физкультура и спорт, 1988.— 208 с.
11. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов/В. И. Лях, А. А. Зданевич,— М.: Просвещение, 2004— 2007.— 127 с.
11. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/В. И. Лях.— М.: АСТ, 1998.— 272 с.
12. Лях В. И. Физическая культура: учеб, для учащихся 8—9 кл. общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха.— М.: Просвещение, 2005—2007.— 207 с.
13. Лях В. И. Физическая культура: учеб, для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха.— М.: Просвещение, 2006—2007.— 237 с.
14. Лях В. И. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры/В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон.— М., 1992.
15. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте/В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова.— М.: Просвещение, 1984.
16. Определение физической подготовленности школьников /под ред. Б. В. Сермеева.— М.: Педагогика, 1973.
17. Смирнов Ю. И. Спортивная метрология: учеб, для студентов педагогических вузов/Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков.— М.: Издат. центр «Академия», 2000.— 208 с.

18. Спортивная метрология: учеб, для ин-тов физ. культ./под ред. В. М. Зациорского,— М.: Физкультура и спорт, 1982.

19. Статистика: обработка спортивных данных на компьютере: учеб, пособие для студентов высших учеб, заведений физ. культ./ под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова.— М.: СпортАкадемПресс, 2002.— 278 с.

Приложение №1

Оценка показателей развития Нормативные требования (для занимающихся циклическими видами спорта)

Мальчики, юноши (10-16 лет)

№	Упражнение	Оценка (баллы)	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м., сек.	5	5,6 и	5,0 и	5,0 и	4,7 и	4,4 и	4,2 и	4,0 и
		4	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее
		3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		2	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
			7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,3 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,6 и более
2	Кросс 1000 м., мин., сек.	5	3,54 и	3,42 и	3,31 и	3,22 и	3,12 и	3,05 и	3,00 и
		4	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее
		3	3,55-4,16	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08
		2	4,17-4,42	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16
		1	4,43-5,19	4,33-5,06	4,24-4,54	4,11-4,43	3,59-4,30	3,48-4,16	3,17-3,23
			5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,44 и более	4,31 и более	4,17 и более	3,24 и более
3	Челночный бег 3x10 м., сек.	5	7,7 и	7,5 и	7,3 и	7,0 и	6,8 и	6,6 и	6,4 и менее
		4	менее	менее	менее	менее	менее	менее	6,5-6,8
		3	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,9-7,3
		2	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,4-7,7
		1	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,8 и
			9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более	более
4	Бег на месте-10 сек., максимальное количество раз	5	68 и более						
		4	58-67						
		3	48-57						
		2	38-47						
		1	37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см.	5	186 и	196 и	211 и	226 и	236 и	251 и	260 и
		4	более	более	более	более	более	более	более
		3	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		2	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		1	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
			140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
6	Прыжок вверх с места, см.	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее

7	Подтягивание из виса, количество раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см.	5	От + 11 и более						
		4	От + 0,5 до + 10,5						
		3	От 0,0 до + 10,0						
		2	От - 10,5 до - 20,5						
		1	От - 21 и более						

Примечание:

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов. Выделенные жирным шрифтом виды являются обязательными.

Оценка показателей развития Нормативные требования (для занимающихся циклическими видами спорта)

Девочки, девушки (10-16 лет)

№	Упражнение	Оценка (баллы)	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м., сек.	5	5,8 и менее	5,6 и менее	5,3 и менее	5,0 и менее	4,8 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более	5,8 и более
2	Кросс 1000 м., мин., сек.	5	4,07 и менее	3,54 и менее	3,44 и менее	3,34 и менее	3,25 и менее	3,17 и менее	3,10 и менее
		4	4,07-4,23	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,11-3,19
		3	4,23-4,48	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,20-3,32
		2	4,48-5,19	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,33-3,49
		1	5,19 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,34 и более	4,19 и более	4,06 и более	3,50 и более
3	Челночный бег 3x10 м., сек.	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее	6,5 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более	8,0 и более
4	Бег на месте-10 сек., максимальное количество раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см.	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее

6	Прыжок вверх с места, см.	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0-1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
8	Наклон вперед, см.	5	От + 16 и более						
		4	От + .5 до + 15,5						
		3	От - 5,0 до + 5,0						
		2	От - 5,5 до - 15,0						
		1	От - 16 и более						

Примечание:

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов. Выделенные жирным шрифтом виды являются обязательными.

Приложение №2

Тест ТККФ для оценки физической подготовленности взрослых (С.Пилич, Я.Жмудски)

1. Тестирование силы

Сгибание и выпрямление рук (отжимания) из положения лежа в упоре на животе. Женщины выполняют упражнение из положения лежа в упоре на животе, опираясь на колени. Мужчины выполняют то же упражнение с выпрямленными в коленях ногами, опираясь на носки.

Таблица оценки результатов

возраст	женщины (кол-во раз)	мужчины (кол-во раз)
20-29	10-12	16-26
30-39	12-20	13-22
40-49	9-17	10-18
50-59	7-13	7-13
60-70	5-10	3-9

2. Тестирование прыгучести

На стенке или доске испытуемый оставляет след вытянутой вверх рукой (мел, вода, карандаш), стоя боком к стене, ноги вместе. При этом испытуемый должен стоять, не отрывая пяток от пола. После чего из глубокого приседа толчком двух ног, в сочетании с энергичным взмахом руками, прыгает вверх, и ближней к стене рукой оставляет на ней вторую отметку. Измеряют расстояние между отметками.

Таблица оценки результатов

возраст	женщины (сантиметры)	мужчины (сантиметры)
20-29	24-32	35-45
30-39	22-30	30-40
40-49	20-28	27-36
50-59	17-25	23-32
60-70	12-20	20-28

3. Тестирование гибкости

Тест заключается в глубоком наклоне туловища вперед-вниз, стоя на прямых ногах. Испытуемый поднимается на возвышение. Наклонившись вперед, испытуемый кончиками пальцев оставляет отметку. Затем делает энергичный наклон вперед-вниз и оставляет вторую отметку, находясь в этом положении не менее 2 секунд. Измеряют разницу между отметками.

Таблица оценки результатов

возраст	женщины (сантиметры)	мужчины (сантиметры)
20-29	5-12	7-12
30-39	4-11	5-11
40-49	1-9	0-10
50-59	- 2-7	-3-7
59-60	- 5-3	-1-7

4. Тестирование выносливости

Выносливость оценивается различными способами в зависимости от возраста и пола. В возрастных группах 20-29 и 30-39 в качестве теста используется бег на дистанцию 1000 м. Женщины в возрасте 40-49 и 50-59 лет проходят дистанцию 3 км, а мужчины – дистанцию 5 км. В возрасте 60-78 лет женщины проходят 2 км, а мужчины – 3 км. Засчитывается время в минутах.

Таблица оценки результатов

возраст	тест	женщины (минуты)	мужчины (минуты)
20-29	бег 1000 м	5,5	4,5
30-39	бег 1000 м	6,0	5,0
40-49	ходьба 3 км и 5 км	30	50
50-59	ходьба 3 км и 5 км	33	55
60-70	ходьба 2 км и 3 км	25	35

Индекс физической подготовленности К. Зухоры

1. Скорость

Быстрый бег на месте в течение 10 сек, высоко поднимая бедра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается количеством хлопков.

2. Прыгучесть

Прыжок в длину с места. Результат измеряется ступнями. Полученный результат округляется: остаток меньше половины ступни – отбрасывается, больше половины – считать как целую.

3. Сила (плечевой пояс)

Хват за перекладину или ветку дерева двумя руками сверху – вис не касаясь ногами пола. Выполняются упражнения с возрастающей трудностью:

1. вис хватом двух рук;
2. вис на одной руке;
3. вис, согнув руки.

Результат определяется количеством секунд.

4. Гибкость

Из основной стойки – медленный наклон туловища вперед, не сгибая ноги в коленях.

5. Выносливость

Бег до предела возможностей. Выполняется двумя способами:

1. бег на время на месте, делая около 120 шагов в минуту;
2. бег на дальность, в котором учитывается пройденная дистанция.

6. Сила (мышцы живота)

Лежа на спине, руки вдоль туловища. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги. Выполняется до предела возможностей.

Таблица оценки результатов теста К. Зухоры (в очках)

физические качества	пол	Минимум (1 очко)	Удовлетворительно (2 очка)	Хорошо (3 очка)	Очень хорошо (4 очка)	Высокий уровень (5 очков)	Отлично (6 очков)
скорость	женщины	12 хлопков	16	20	25	30	35
	мужчины	15 хлопков	20	25	30	35	40
прыгучесть	женщины	5 ступней	6	7	8	9	10
	мужчины						
сила (плечевой пояс)	женщины	вис на 2 руках 3 сек 10 сек	вис на 1 руке 10 сек 10 сек	вис на 1 руке 3 сек подтягивание 3 сек	вис на 1 руке 10 сек 10 сек	подтягивание 3 сек вис на 1 руке 10 сек	подтягивание 10 сек 10 сек
	мужчины						
гибкость	женщины	хват руками за лодыжки	хват пальцами рук за пальцы ступней	пальцы рук касаются пола	пальцы рук касаются пола	ладони касаются пола	голова касается коленей
	мужчины						
выносливость	женщины	1 мин-200 м	3 мин-500 м	6 мин-1000 м	10 мин-1500 м	15 мин-2000 м	20 мин-2500 м
	мужчины	2 мин-400 м	5 мин-1000 м	10 мин-2000 м	15 мин-2500 м	20 мин-3000 м	30 мин-4000 м
сила (мышцы живота)	женщины	10 сек	30	1 мин	1,5 мин	2 мин	3 мин
	мужчины	20 сек	1 мин	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин

Нормативы для отдельных возрастных групп

оценка	6 лет	7 лет	8 лет	9-10	11-12	13-15	16-18	19-25	26-35	36-45	46-55	55-60	61-66	67-70	старше
миним.	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
удовл.	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
хор.	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
оч.хор.	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
высок.	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
отл.	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20

ПРИМЕЧАНИЕ. Результаты в отдельных упражнениях суммируются. Оценка выставляется за отдельные тесты и суммарно.