

**Тема: «Организация  
мониторинга уровня  
развития двигательных  
способностей школьников»**

Учитель физической культуры  
Шайдуллин Ришат Рафикович

Цель: показать методику  
тестового обследования  
обучающихся и последующее  
(с учетом выявленных данных)  
корректирование работы с  
ними по развитию  
двигательных качеств.

# Шестиуровневая градация подготовленности учащихся

- опасная зона
- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично
- супер

# Этапы физического развития школьника

- младший школьный возраст – 6-11 лет
- средний возраст – 12-15 лет
- старший школьный возраст – 16-18 лет

**Физическими качествами** принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности



# Физические качества

- общая выносливость
- скоростная выносливость
- силовая выносливость
- скоростно-силовая выносливость
- гибкость
- быстрота
- сила
- ловкость (координационные способности).

Тест-проба – качественное  
или количественное  
испытание для выявления  
уровня физической  
подготовленности  
испытуемого.

# Требования к тестированию

1. Максимально точно измерять параметры и правильно их фиксировать
2. Комплексное тестирование проводить не реже 2-х раз в учебном году (сентябрь и май), так как организм школьника постоянно растет и физические качества развиваются неравномерно.
3. Тест по возможности проводить всегда в одно и то же время, натошак.



# МОНІТОРИНГ

## уровня физического развития

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (О).
2. Прыжок в длину с места (П).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (С).
4. Удержание тела в висе на перекладине (В).
5. Наклон вперед из положения сидя (Н).
6. Бег на 1000 м. Выполняется с высокого старта (Б).

# Результаты в тестах

Отжимания в упоре лёжа (О) = 18

Прыжки в длину с места (П) = 160

Поднимание туловища (С) = 23

Вис на перекладине (В) = 18

Наклоны туловища вперед (Н) = 12

Бег 1000 м (Б) = 330

НВП теста из таблицы = 12

НВП теста из таблицы = 152

НВП теста из таблицы = 16

НВП теста из таблицы = 19

НВП теста из таблицы = 10

НВП теста из таблицы = 311

**где НВП - нормативно - возрастные показатели из таблицы ,  
соответствующие данному возрасту и полу**

# ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ (нормативно - возрастные показатели)

Возраст Т (лет)	Физические упражнения											
	Отжимание		Прыжки		Поднимание туловища		Вис на перекладине		Наклон туловища вперёд		Бег 1000 м	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>7</b>	13	8	112	104	13	12	9	6	4	6	332	374
<b>8</b>	15	9	127	120	14	13	11	9	5	7	315	357
<b>9</b>	17	10	140	132	15	14	14	12	6	8	298	340
<b>10</b>	19	11	152	142	16	15	18	15	7	9	281	325
<b>11</b>	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	268	311
<b>12</b>	23	13	174	160	18	17	26	23	9	11	256	298
<b>13</b>	25	14	185	167	19	18	30	27	9	12	243	288
<b>14</b>	28	14	196	173	20	19	35	31	10	12	233	279
<b>15</b>	32	15	206	177	21	20	40	35	10	13	224	271
<b>16</b>	37	15	216	180	22	21	46	39	11	13	216	265
<b>17</b>	40	16	225	180	23	21	51	41	11	13	209	262

# Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Формулы для вычисления физической кондиции:

Отжимание в упоре лёжа  $O = (P - НВП) : НВП$

Прыжки в длину с места  $П = (P - НВП) : НВП$

Поднимание туловища  $С = (P - НВП) : НВП$

Вис на перекладине  $В = (P - НВП) : НВП$

Наклоны туловища вперед  $Н = (P - НВП) : НВП$

**Внимание!** Формула отличается от предыдущих!

Бег 1000 м  $Б = (НВП - P) : НВП$

где  $P$  - результат в тестах

где  $НВП$  - нормативно - возрастные показатели из ,соответствующие данному возрасту и полу



Отжимание в упоре лёжа  $O = (18-12):12=0.5$

Прыжки в длину с места  $P=(160-152):152=0.1$

Поднимание туловища  $C=(23-16):16=0.4$

Вис на перекладине  $B=(20-19):19=0.1$

Наклоны туловища вперед  $H=(12-11):11=0.1$

Бег 1000 м  $B=(311-330):311= -0.1$



# Общий уровень физической кондиции

Для этого мы вычисляем сумму показателей и делим на количество тестов:  $ОУФК = (О + П + С + В + Н + Б) : 6$

$$ОУФК = 0.18$$

# Оценка уровня физической кондиции (ОУФК)

<b>Значение ОУФК</b>	<b>ОЦЕНКА</b>
От 0.61 и выше	СУПЕР
От 0.21 до 0.60	ОТЛИЧНО
От 0.20 до -0.20	ХОРОШО
От -0.21 до -0.60	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От -0.61 до -1.00	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От -1.01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

По таблице Оценки уровня  
физической кондиции мы  
находим, что значение моего  
ОУФК

соответствует оценке : **ХОРОШО**

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

О = <b>18</b> раз	по таблице нормативов соответствует <b>17 годам</b>
П = <b>160</b> см	по таблице нормативов соответствует <b>12 годам</b>
С = <b>23</b> раза	по таблице нормативов соответствует <b>17 годам</b>
В = <b>18</b> сек	по таблице нормативов соответствует <b>10 годам</b>
Н = <b>12</b> см	по таблице нормативов соответствует <b>17 годам</b>
Б = <b>330</b> сек	по таблице нормативов соответствует <b>10 годам</b>

Складываю все табличные значения и делю на количество упражнений в тесте.

Итак, мой двигательный возраст:

$$( 17 + 12 + 17 + 10 + 17 + 10 ) : 6 = 13 \text{ ЛЕТ}$$

# Уровень физической кондиции

О П С В Н Б

1.0

СУПЕР

0.9

0.8

0.7

0.6

ОТЛИЧНО

0.5

0.4

0.3

0.2

ХОРОШО

0.1

0

-0.1

-0.2

-0.3

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

-0.4

-0.5

-0.6

-0.7

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

-0.8

-0.9

-1.0

-1.01

ОПАСНАЯ ЗОНА



