



Тест – программа
моніторинга уровня
фізического развития



ЦЕЛЬ работы:

оценка и прогнозирование физической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей

Задачи работы:

1. Получить точную информацию об уровне физической подготовленности (сентябрь, май каждого года).
2. Скорректировать двигательный режим для развития двигательных качеств.
3. Принять соответствующие меры для ее повышения.



Предлагаемая тест-программа мониторинга уровня физического развития базируется на стандартных тестах, с помощью которых определяется шестиуровневая градация физической подготовленности обучающихся:

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





МОНИТОРИНГ 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).



ГОРИНГ

физического развития

Дата рождения _____ Школа _____ Класс _____
Дата тестирования _____



Мои результаты в тестах:

- Отжимания в упоре лёжа (О) = _____ НПТ из таблицы = _____
- Прыжки в длину с места (П) = _____ НПТ из таблицы = _____
- Поднимание туловища (С) = _____ НПТ из таблицы = _____
- Вис на перекладине (В) = _____ НПТ из таблицы = _____
- Наклоны туловища вперед (Н) = _____ НПТ из таблицы = _____
- Бег 1000 м (Б) = _____ НПТ из таблицы = _____



ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ

(нормативно - возрастные показатели)

Физические упражнения

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

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности

Формулы для вычисления физической подготовленности

где Р - результат в тестах,
где НПТ - норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

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

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

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

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

Наклон вперёд из положения сидя $Н = (P - НПТ) : НПТ$

Внимание! Формула отличается от предыдущей

Бег 1000 м $Б = (НПТ - P) : НПТ$



Оценка уровня физической подготовленности

1 1,0 0,9 0,8 0,7	СУПЕР
0,6 0,5 0,4 0,3	ОТЛИЧНО
0,2 0,1 0 -0,1 -0,2	ХОРОШО
-0,3 -0,4 -0,5 -0,6	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
-0,7 -0,8 -0,9 -1,0	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
-1,01	ОПАСНАЯ ЗОНА



по этой же таблице можно найти оценки за отдельные тесты:

О = _____ соответствует оценке _____

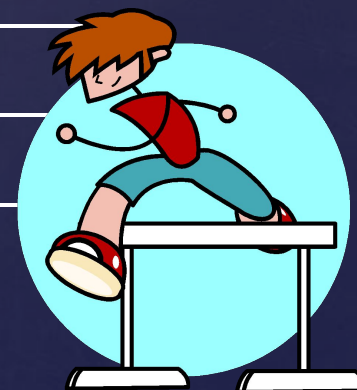
П = _____ соответствует оценке _____

С = _____ соответствует оценке _____

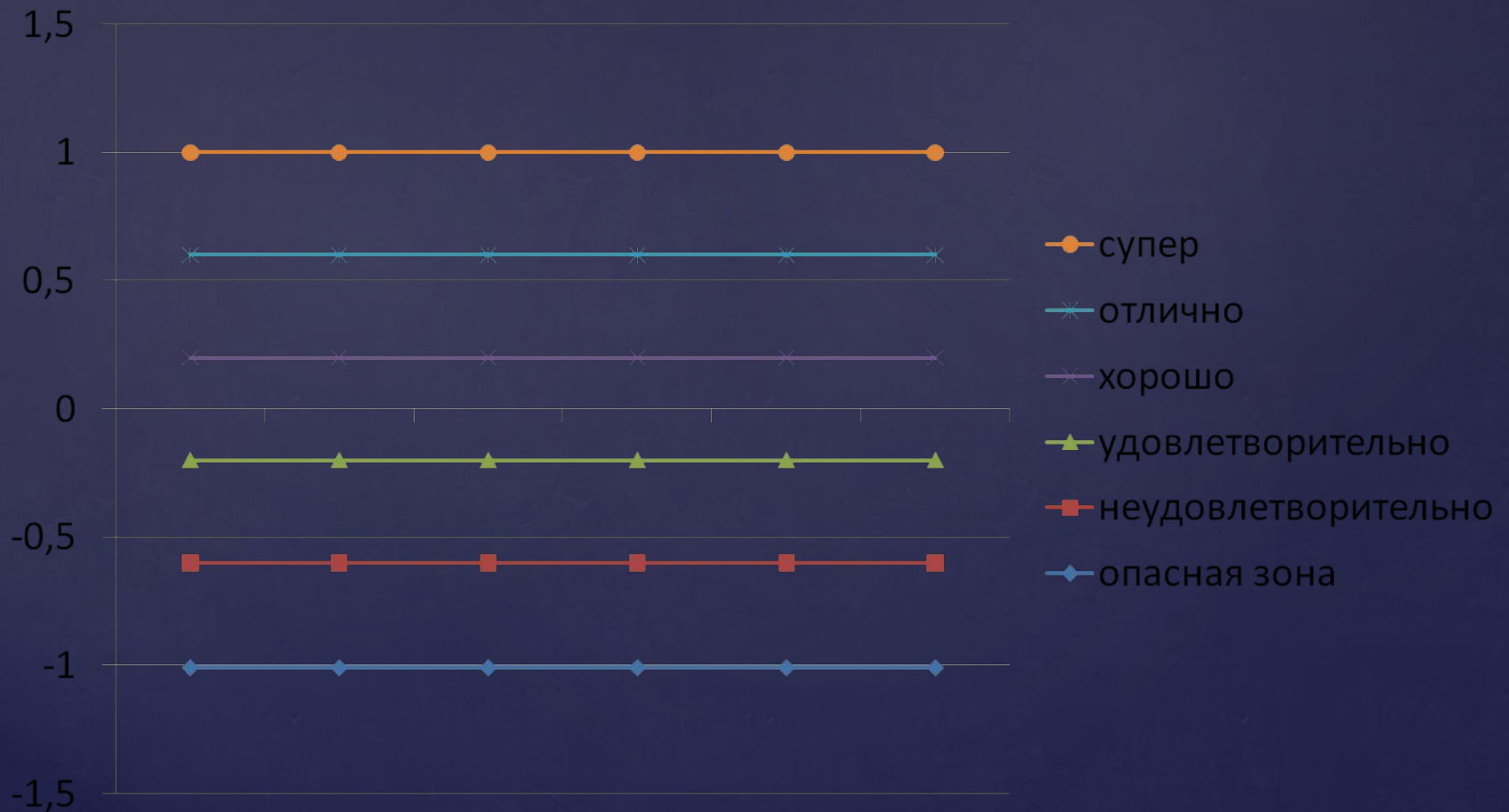
В = _____ соответствует оценке _____

Н = _____ соответствует оценке _____

Б = _____ соответствует оценке _____



А теперь я хочу посмотреть мои результаты на графике.
Отмечаю на графике точку О ____, затем точку П ____, точку С ____, точку В ____, точку Н ____, точку Б ____.
Соединяю точки и получаю картину моей физической подготовленности! Я сразу вижу свои сильные и слабые стороны!





Возвращаюсь к своим результатам:

О = ___ раз по таблице нормативов соответствует ___ годам

П = ___ см по таблице нормативов соответствует ___ годам

С = ___ раза по таблице соответствует ___ годам

В = ___ сек по таблице соответствует ___ годам

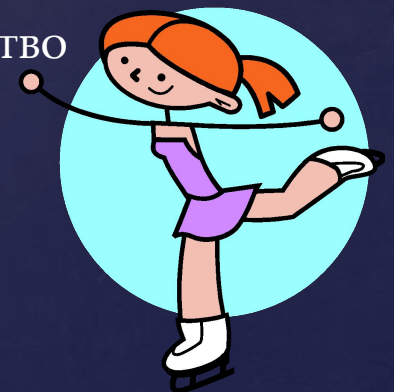
Н = ___ см по таблице соответствует ___ годам

Б = ___ сек по таблице соответствует ___ годам

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

Итак, мой двигательный возраст:

(___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___):6 = _____ ЛЕТ



Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. По формулам вычисляется уровень физической кондиции обучающихся. Оформляются в виде графика.
2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), учитель физической культуры корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов.
3. На основе полученных данных каждому учащемуся выдается индивидуальная программа занятиями физическими упражнениями на полугодие, что позволяет использовать специальные двигательные режимы как факторы естественного оздоровления.
4. В конце учебного года (май) учитель проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности обучающихся заносятся в листок физической подготовленности.
5. На основании итоговых данных тестирования учитель оценивает физическую подготовленность обучающихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно – оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы физкультурно – оздоровительной работы на новый учебный год.

Используемые материалы :

- http://www.tspu.tula.ru/res/fizvosp/sportmedicine/g_3.htm#4
 - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002N2/p9-12.htm>
 - <http://www.burnfats.ru/?p=104>
1. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: Учебник / Под ред. А.В.Чоговадзе. М.: Медицина, 1977.
 2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
 3. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского. М.: Медицина. 1951.
 4. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988.
 5. Сологуб Е.Б. Простые методики для самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности: Методическое пособие. СПб., 1995.
 6. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. М.: ФиС, 1987.