



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

81 09 2024

ПРИКАЗ  
г. Тамбов

№ 2539

О проведении ежегодного мониторинга физической подготовленности учащихся общеобразовательных организаций области в 2021-2022 учебном году

В целях изучения уровня физической подготовленности и принятия мер по повышению эффективности и качества физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать и провести в период с 20 сентября по 2 декабря текущего года мониторинг физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций области (далее - Мониторинг).

2. Тамбовскому областному государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (Срекалов):

2.1. обеспечить сбор, обработку и анализ данных о состоянии физической подготовленности обучающихся в период с 20 октября по 2 декабря;

2.2. предоставить в отдел дополнительного образования и воспитания анализ данных о физической подготовленности учащихся до 2 декабря.

3. Рекомендовать руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, областных организаций, осуществляющих образовательную деятельность:

3.1. обеспечить проведение в период с 22 сентября по 30 сентября тестирование уровня физической подготовленности обучающихся 7-17 лет на базе общеобразовательных организаций;

3.2. предоставить в срок до 20 октября в Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» результаты мониторинга **смашено** приложению 1, 2 на электронный адрес: [odush2006@uindex.tambov.gov.ru](mailto:odush2006@uindex.tambov.gov.ru)

4. Контроль за исполнением приказа возложить на первого заместителя начальника управления образования и науки Н.В. Мордовкину.

Начальник управления



Г.П. Котельникова

Методические рекомендации  
по проведению мониторинга физической подготовленности  
и оформлению отчетных материалов

6-ти минутный бег

1. Тестирование уровня физической подготовленности  
Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь прокак можно большее расстояние за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. Столько же учеников занимается подсчетом кругов и определением метража. Точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров. По шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты для каждого из них.

Подтягивание.

Подтягивание на высокой перекладине из виса **предпочтительнее (юноши)**. Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подборолок был перекладина. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены оттянуты. Марховые рыбки и движения не допускаются.

Подтягивание на низкой перекладине из виса **лежа (девушки)**. Для выполнения упражнения обычно используются навесные петли (приспособление на полу) и, взявшись за перекладину хватом сверху, сгибают локтевые суставы, чтобы «зайти» подборолок выше перекладины. У выполняется с прямым телом. Ноги от опоры не отрываются.

Высота грифа перекладины для учениц 1-7 классов - 90 см, для учениц 8-110 см.  
У юношей и девушек подсчитываются количество правильно выполненных подтягиваний.

Бег на 30 метров

Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и за команда «Марш!» После этой команды участники бегут к линии финиша с высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с до 0,1 секунды.

Дорожка должна быть не скользкой. Учащиеся выполняют заданное количество резиновых полуметров.

Челночный бег 3x10 м.

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале отрезка проводится линия старта и финиша. На линии старта лежит два командные «На старт!» ученик подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша. Возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша.



Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **Наклон вперед из положения стоя**



Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке.

Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры - со знаком «+». Пози сохраняется 2 сек. В протокол вносятся результаты с точностью измерения до 0,5 см.



### **Наклон вперед из положения сидя**

Методика выполнения: сила на полу ноги врозь (расстояние между пятками 30 см), стопы вертикально, между ними проводится правая и перпендикулярная линии. Выполняется три наклона вперед. На четвертом фиксируется результат по перпендикулярной линии по кончикам пальцев рук. В этом положении испытуемый должен удержаться не менее 2 с, при этом помощник учителя не допускает сгибания ног в коленях. За нулевую точку отсчета принимается прямая линия, находящаяся на уровне пяток. Если испытуемый не дотягивается до этой линии, то результат записывается со знаком «-», если касается этой линии, то записывается цифра ноль, если перескачет, - то результат считается со знаком «+».

### **Прыжок в длину с места**

Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения стоя ноги врозь (носки у линии старта и немного развернуты вправо), ступня и разгибая ноги с одновременным махом рук вперед - вперед выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке задней ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

Все результаты тестирования заносятся в протокол.

## **2. Рекомендации по заполнению сводных протоколов**

В мониторинге физической подготовленности учащиеся образовательно-образовательных организаций.

Заполнению сводных протоколов по муниципалитету предшествует педагога по физической культуре по формированию сводной по классу, школе

### **2.1 Заполнение сводных протоколов по классу, школе**

Протокол тестирования

физической подготовленности (по 6 тестам) обучающегося 7 «А» класса МБОУ СО

№ п/п обучающегося	Ф.И.О.	Числовой бал 3X10 (сек)	Уровень	Прыжки в длину с места (м)	Уровень	Подтягивание (к-во)	Уровень	Другие тесты (по 6 тестам)	Уровень ФП обучающегося по 6 тестам
1	Иванов Роман	7,3	высокий	205	средний	11	высокий		высокий
2			средний						
3			средний						
4			низкий						
5			средний						
6			низкий						
7			средний						
8			низкий						
9			высокий						
10			высокий						
11			низкий						
12			средний						
13			низкий						
14			низкий						
15			средний						
16			средний						
17			средний						
18			средний						
19			низкий						
20			высокий						
21			средний						
22			средний						
23			средний						
24			средний						
25			высокий						
<b>ИТОГО:</b>			Высокий = 5 Средний = 13 Низкий = 7		Высокий = 6 Средний = 9 Низкий = 10		Высокий = 12 Средний = 10 Низкий = 3		

Подсчет уровня ФП данной таблице идет по 3 тестам (высокий уровень: 23,3 ( чел. (имеют высокий уровень ФП).

Сумма высокого, среднего, низкого уровней равна количеству детей в классе.











		13	150	170-190	205	140	160-180	190
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	11	900 н менее	1000-1100	1300 н выше	700 н менее	850-1000	1100 н выше
		12	950	1100-1200	1350->	750	900-1050	1150 н выше
		13	1000	1150-1250	1400->	800	950-1100	1200->
		14	1050	1200-1300	1450->	850	1000-	1250->
		15	1100	1250-1350	1500->	900	1050-	1300->
5.	Гибкость	11	2 н ниже	6-8	+10 н выше	4 н ниже	8-10	+15 н выше
		12	2->	6-8	+10->	5->	9-11	+16->
		13	2->	5-7	9->	6->	10-12	18->
		14	3->	7-9	11->	7->	12-14	20->
		15	4->	8-10	12->	7->	12-14	20->
6.	Сильные	11	1	4-5	6 н выше	4 н ниже	10-14	19 н выше
		12	1	4-6	7->	4->	11-15	20->
		13	1	5-6	8->	5->	12-15	20->
		14	2	6-7	9->	5->	13-15	19->
		15	3	7-8	10->	5->	12-13	17->
								16->

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Таблица 3

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст,	УРОВЕНЬ					
				Мальчики		Девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 5,2 н выше	5,1-4,8 5,0-4,7 5,1	4,4 н ниже	6,1 н выше	5,9-5,3 5,9-5,3 6,1	4,8 н ниже	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 8,2 н выше	8,0-7,6 7,9-7,5 8,1	7,3 н ниже	9,7 н выше	9,3-8,7 9,3-8,7 9,6	8,4 н ниже	8,4
3	Скоростно-силовые	Пряжки в длину с места, см	16 180 н ниже	195-210 205-220 190	230 н выше	160 н ниже	170-190 170-190 160	210 н выше	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16 1100 н мелче	1300- 1400 1300- 1400	1500 н выше	900 н мелче	1050- 1200 1050- 1200	1300 н выше	1300->
5	Гибкость	Настоян вперед из положения стоя, см	16 5 н ниже	9-12 9-12 5->	+15 н выше	7 н ниже	12-14 12-14 12-14	+20 н выше	+20->
6	Сильные	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колен, раз (М)	16 4 н ниже	8-9 9-10 5	11 н выше	6 н ниже	13-15 13-15 13-15	18 н выше	18->
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, колен, раз (Д)	17 5	9-10	12->	6->			

Таблица 4. Сведения о работе спонсорских (СМГ) в общеобразовательных организациях

N п/п	Наименование общеобразовательных организаций в том числе филиалов	Общеобразовательные организации, расположенные в сельской местности	Количество спонсорских групп	Количество занимающихся в СМГ
1				
2	МБОУ Вольдарская СОШ		4	5
3				
Итого:		0	0	0