Приложение 1

**Методические рекомендации**

**по проведению мониторинга физической подготовленности**

**и оформлению отчетных материалов**

1. **Тестирование уровня физической подготовленности**

***6-ти минутный бег.***

**SL01395_**Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. Столько же учеников занимается подсчетом кругов и определением метража. Для более точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

***Подтягивание.***

1111 ***Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (юноши).***

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

***Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).***

Для выполнения упражнения обычно используются навесные перекладины (приспособление на полу) и, взявшись за перекладину хватом сверху, сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы «выйти» подбородком выше перекладины. Упражнение выполняется с прямым телом. Ноги от опоры не отрывать.

Высота грифа перекладины для учениц 1-7 классов – 90 см., для учениц 8-11 классов – 110 см.

У юношей и девушек подсчитываются количество правильно выполненных подтягиваний.

***Бег на 30 метров***

BD00173_Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2-х человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Дорожка должна быть не скользкой. Учащиеся выполняют задание в кедах или резиновых полукедах.

***Челночный бег 3х10 м.***

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале и в конце отрезка проводятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» ученик 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 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***

***999***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 «+». Поза сохраняется 2 сек. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.

 ***Наклон вперед из положения сидя***

Методика выполнения: сидя на полу ноги врозь (расстояние между пятками 30 см.), стопы вертикально, между ними проводятся прямая 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 пересекает, - 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 внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперед – вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

**Все результаты тестирования заносятся в протокол.**

1. **Рекомендации по заполнению сводных протоколов.**

В мониторинге физической подготовленности участвуют учащиеся 7-17 лет образовательных организаций.

Заполнению **сводных протоколов** по муниципалитету предшествует работа педагога по физической культуре по формированию **сводной по классу** (группе), школе (ДЮСШ).

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

Протокол тестирования

физической подготовленности (по 6 тестам) обучающихся

\_\_\_ класса МБОУ СОШ \_\_\_ / гр. \_\_ ДЮСШ №\_\_\_

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Ф.И.О. обучающихся | **Челночный бег 3Х10**  **(сек)** | *Уровень* | **Прыжки**  **в длину с места** **(м)** | *Уровень* | **Подтягивание**  **(к-во)** | *Уровень* | **Другие тесты** (вписать) | ***Уровень***  ***ФП обуч-ся***  ***по 6 тестам*** | **ИТОГО:**  **уровень физической подготовленности 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* |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | **Высокий = 5**  **Средний = 13**  **Низкий = 7** | | **Высокий = 6**  **Средний = 9**  **Низкий = 10** | | **Высокий = 12**  **Средний = 10**  **Низкий = 3** | |  |  | **Высокий = (23) - 8**  **Средний = (32) -11**  **Низкий = (20) - 6** |

Подсчет уровня ФП данной таблице идет по 3 тестам (высокий уровень: 23:3 (теста) = 8 чел. (имеют высокий уровень ФП).

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

Сводный протокол тестирования

уровня физической подготовленности (по 6 тестам) обучающихся

\_\_\_ класса МБОУ СОШ \_\_\_ / гр. \_\_\_\_ ДЮСШ №\_\_\_\_\_

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование классов/групп** | **Приняли участие** | **Показатели уровня физической подготовленности обучающихся** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**  **3 Х 10** | | | | | | **ПРЫЖКИ В ДЛИНУ**  **С МЕСТА** | | | | | | **ПОДТЯГИВАНИЕ** | | | | | |  |
| высокий | | средний | | низкий | | высокий | | средний | | низкий | | высокий | | средний | | низкий | |
| к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % |
| 7-10 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | НП-1 |  | 6 | ***24*** | 10 | ***40*** | 9 | ***36*** | 7 | ***28*** | 11 | ***44*** | 7 | ***28*** | 15 | ***60*** | 8 | ***32*** | 2 | ***8*** |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 6 | ***24*** | 10 | ***40*** | 9 | ***36*** | 7 | ***28*** | 11 | ***44*** | 7 | ***28*** | 15 | ***60*** | 8 | ***32*** | 2 | ***8*** |  |
| (11-15 лет) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (16-17лет) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 10 «А» |  | 5 | ***20*** | 13 | ***52*** | 7 | ***28*** | 6 | ***24*** | 9 | ***36*** | 10 | ***40*** | 12 | ***48*** | 10 | ***40*** | 3 | ***12*** |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  | 5 | ***20*** | 13 | ***52*** | 7 | ***28*** | 6 | ***24*** | 9 | ***36*** | 10 | ***40*** | 12 | ***48*** | 10 | ***40*** | 3 | ***12*** |  |
| **Итого по школе** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сводный протокол тестирования

уровня физической подготовленности (по 6 тестам) обучающихся по возрастам

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Физические способности | Тест | 7-10 лет | | | | | | 11-15 лет | | | | | | 16-17 лет | | | | | | | высокий | | средний | | низкий | | высокий | | средний | | низкий | | высокий | | средний | | низкий | | | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | | Скоростные | Бег, 30 м, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Координационные | Челночный бег, 3х10, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Скоростно-силовые | Прыжок в дл. С места, м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Выносливость | 6-мин бег, м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М), на низкой перекладине из виса лежа (Д) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **17** | *34* | **20** | *40* | **13** | *26* | | | |
| * 1. **Заполнение сводных протоколов по муниципалитету**   *(информация об общеобразовательных организациях)*  **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ** |
| общеобразовательных организаций \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| (на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 год) |
| ***Участники мониторингового исследования 7-17 лет*** |
| Таблица 1   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | N п/п | Наименование общеобразовательных организаций, в том числе филиалов | Общеобразовательные организации, расположеные в сельской местности сельской местности | Количеств обуч-ся в организации | из них: в сельской местности | Кол-во принявших участие в мониторинге | % | 7 - 10 лет | | | | 11 - 15 лет | | | | | | 16 -17 лет | | | | | *всего* | приняли участие | | | *всего* | | приняли участие | | | *всего* | | | приняли участие | | | к-во | % |  | | к-во | | % |  | | | к-во | | % | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | | 13 | 14 | | | 15 | | 16 | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  | | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  | | **Итого:** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | | **0** | | **0** | **0** | | | **0** | | **0** | |

В **графе 2** указываются образовательные организации, в том числе филиалы. Рекомендованы сокращения: МБОУ, СОШ, ф-л. (Во всех протоколах список организаций указывается в одном и том же порядке).

В **графе 3** необходимо указать образовательные организации, расположенные в сельской местности (поставить напротив – 1).

В **графе 4** указывается общее количество обучающихся в организации (7-17 лет).

В **графе 5** указывается общее количество обучающихся в организации, расположенной в сельской местности (7-17 лет).

В **графе 6** указывается количество обучающихся, принявших участие в тестировании.

В **графе 7** рассчитываетсяпроцент обучающихся, принявших участие в тестировании по формуле: , где n – количество принявших участие в тестировании, m - количество обучающихся в организации.

В **графах 8**, **11, 14** указывается общее количество обучающихся в организации данных возрастных групп.

В **графах 9**, **12, 15** указывается количество обучающихся в организации данных возрастных групп, принявших участие в тестировании.

В **графах 10**, **13, 16** рассчитывается процент обучающихся, принявших участие в тестировании по формуле: , где n – количество принявших участие в тестировании данных возрастных групп, m - количество обучающихся в организации данных возрастных групп.

Сумма граф  **8, 11, 14 =** графе 4.

Сумма граф **9, 12, 15** = графе 6**.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровень развития физических качеств обучающихся 7 - 17 лет*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Таблица 2/1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование общеобразовательных организаций, в том числе филиалов | Приняли участие | | | ***Скоростные качества (бег 30 м)*** | | | | | | ***Координационные способности***  ***(челночный бег 3Х10)*** | | | | | | ***Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места)*** | | | | | |
| *высокий* | | *средний* | | *низкий* | | *высокий* | | *средний* | | *низкий* | | *высокий* | | *средний* | | *низкий* | |
| к-во | | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **МБОУ Бондарская СОШ** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пахотно-Угловский ф-л |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого:*** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В **графе 1** указываются образовательные организации, в том числе филиалы. Рекомендованы сокращения: МБОУ, СОШ, ф-л.

В **графе 2** указывается количество обучающихся в организации (7-17 лет), принявших участие в тестировании (*данные соответствуют табл.* ***1)***.

В **графе 3**  указывается процент, принявших участие в тестировании (*данные соответствуют табл.* ***1)***.

Сумма граф **4,6,8; 10,12,14; 16,18,20** = графе 2.

**Сумма процентов = 100**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровень развития физических качеств обучающихся 7 - 17 лет*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Таблица 2/2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование общеобразовательных организаций, в том числе филиалов | Приняли участие | | ***Выносливость (6 - мин. бег)*** | | | | | | ***Гибкость (наклоны)*** | | | | | | ***Силовые качества (подтягивание)*** | | | | | |
| *высокий* | | *средний* | | *низкий* | | *высокий* | | *средний* | | *низкий* | | *высокий* | | *средний* | | *низкий* | |
| к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % |
| 1 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| **МБОУ Бондарская СОШ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пахотно-Угловский ф-л |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Заполнение аналогично табл. 2.1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровень физической подготовленности обучающихся 7 - 17 лет*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблица 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование общеобразовательных организаций, в том числе филиалов | ***7 -17 лет*** | | | | | | | | ***7 -10 лет*** | | | | | | | | ***11 -15 лет*** | | | | | | | | ***16 -17 лет*** | | | | | | | |
| Приняли участие | | ***Уровень ФП*** | | | | | | Приняли участие | | ***Уровень ФП*** | | | | | | Приняли участие | | ***Уровень ФП*** | | | | | | Приняли участие | | ***Уровень ФП*** | | | | | |
| ***высокий*** | | ***средний*** | | ***низкий*** | | ***высокий*** | | ***средний*** | | ***низкий*** | | ***высокий*** | | ***средний*** | | ***низкий*** | | ***высокий*** | | ***средний*** | | ***низкий*** | |
| к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % | к-во | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| **МБОУ Бондарская СОШ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пахотно-Угловский ф-л |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В **графе 1** указываются образовательные организации, в том числе филиалы. Рекомендованы сокращения: МБОУ, СОШ, ф-л.

**(Во всех протоколах список организаций указывается в одном и том же порядке).**

В **графах 2, 10, 18, 26** указывается количество обучающихся в организации по возрастным группам, принявших участие в тестировании (*данные из табл.* ***1***).

В **графах 3, 11, 19, 27** указывается процент принявших участие в тестировании по возрастным группам (*данные из табл.* ***1***).

В **графах 4, 6, 8** указывается количество обучающихся **7-17** лет, имеющих ***высокий, средний, низкий***  уровни физической подготовленности.

**В графах 5, 7, 9** рассчитываетсяпроцент обучающихся **7-17** лет, имеющих ***высокий, средний, низкий*** уровни по формуле: , где n – количество принявших участие в тестировании, m - количество обучающихся в учреждении.

В **графах 12, 14, 16** указывается количество обучающихся **7-10** лет, имеющих ***высокий, средний, низкий*** уровни.

**В графах 13, 15, 17** рассчитываетсяпроцент обучающихся **7-10** лет, имеющих ***высокий, средний, низкий*** уровни по формуле: , где n – количество принявших участие в тестировании, m - количество обучающихся в учреждении.

**Аналогично:** для **11-15** лет; **16-17** лет.

Сумма **граф 10, 18, 26** = графе **2.**

Сумма **граф**  **12, 14, 16 =** графе **10**.

Сумма **граф**  **20, 22, 24 =** графе **18.**

Сумма **граф**  **28, 30, 32 =** графе **26**.

Сумма **граф**  **12, 20, 28 =** графе **4**.

Сумма **граф**  **14, 22, 30 =** графе **6.**

Сумма **граф**  **16, 24 , 32 =** графе **8**.

**Сумма процентов = 100. Округление процентов -** до десятых(24,8 +45,3+ 29,9 = 100).

1. **Уровень физической подготовленности**

**Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Возраст, лет** | УРОВЕНЬ | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1.** | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | **7**  **8**  **9**  **10** | **7,5 и выше**  **7,1**  **6,8**  **6,6** | **7,3 – 6,2**  **7,0 – 6,0**  **6,7 – 5,7**  **6,5 – 5,6** | **5,6 и ниже**  **5,4**  **5,1**  **5,1** | **7,6 и выше**  **7,3**  **7,0**  **6,6** | **7,5 – 6,4**  **7,2 – 6,2**  **6,9 – 6,0**  **6,5 – 5,6** | **5,8 и ниже**  **5,6**  **5,3**  **5,2** |
| **2.** | **Координа­ционные** | **Челночный бег 3х10 м, с** | **7**  **8**  **9**  **10** | **11,2 и выше**  **10,4**  **10,2**  **9,9** | **10,8 – 10,3**  **10,0 – 9,5**  **9,9 – 9,3**  **9,5 – 9,0** | **9,9 и ниже**  **9,1**  **8,8**  **8,6** | **11,7 и выше**  **11,2**  **10,8**  **10,4** | **11,3 – 10,6**  **10,7 – 10,1**  **10,3 – 9,7**  **10,0 – 9,5** | **10,2 и ниже**  **9,7**  **9,3**  **9,1** |
| **3.** | **Скоростно-силовые** | **Прыжки в длину с места, см** | **7**  **8**  **9**  **10** | **100 и ниже**  **110**  **120**  **130** | **115 – 135**  **125 – 145**  **130 – 150**  **140 – 160** | **155 и выше**  **165**  **175-**  **185** | **85 и ниже**  **90**  **110**  **120** | **110 – 130**  **125 – 140**  **135 – 150**  **140 – 150** | **150 и выше**  **155**  **160**  **170** |
| **4.** | **Выносливость** | **6-ти минутный бег, м** | **7**  **8**  **9**  **10** | **700 и менее**  **750**  **800**  **850** | **750 – 900**  **800 – 950**  **850 – 1000**  **900 – 1050** | **1100 и выше**  **1150-»-**  **1200-»-**  **1250-»-** | **500 и менее**  **550**  **600**  **650** | **600 – 800**  **650 – 850**  **700 – 900**  **750 – 950** | **900 и выше**  **950-»-**  **1000-»-**  **1050-»-** |
| **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **7**  **8**  **9**  **10** | **1 и ниже**  **1-»-**  **1-»-**  **2-»-** | **3 – 5**  **3 – 5**  **3 – 5**  **4 – 6** | **+9 и выше**  **+7,5-»-**  **7,5-»-**  **8,5-»-** | **2 и ниже**  **2-»-**  **2-»-**  **3-»-** | **6 – 9**  **5 – 8**  **6 – 9**  **7 – 10** | **+12,5 и выше**  **+11,5-»-**  **13,5-»-**  **14,0-»-** |
| **6.** | **Силовые** | **Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М)**  **на низкой перекладине из виса лежа , колич. раз (Д).** | **7**  **8**  **9**  **10** | **1**  **1**  **1**  **1** | **2 – 3**  **2 – 3**  **3 – 4**  **3 - 4** | **4 и выше**  **4-»-**  **5-»-**  **5-»-** | **2 и ниже**  **3-»-**  **3-»-**  **4-»-** | **4 – 8**  **6 – 10**  **7 – 11**  **8 - 13** | **12 и выше**  **14-»-**  **16-»-**  **18-»-** |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Возраст, лет** | УРОВЕНЬ | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1.** | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **6,3 и выше**  **6,0**  **5,9**  **5,8**  **5,5** | **6,1 – 5,5**  **5,8 – 5,4**  **5,6 – 5,2**  **5,5 – 5,1**  **5,3 – 4,9** | **5,0 и ниже**  **4,9**  **4,8**  **4,7**  **4,5** | **6,4 и выше**  **6,2**  **6,3**  **6,1**  **6,0** | **6,3 – 5,7**  **6,0 – 5,4**  **6,2 – 5,5**  **5,9 – 5,4**  **5,8 – 5,3** | **5,1 и ниже**  **5,0**  **5,0**  **4,9**  **4,9** |
| **2.** | **Координа­ционные** | **Челночный бег 3х10 м, с** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **9,7 и выше**  **9,3**  **9,3**  **9,0**  **8,6** | **9,3 – 8,8**  **9,0 – 8,6**  **9,0 – 8,6**  **8,7 – 8,3**  **8,4 – 8,0** | **8,5 и ниже**  **8,3**  **8,3**  **8,0**  **7,7** | **10,1 и выше**  **10,0**  **10,0**  **9,9**  **9,7** | **9,7 – 9,3**  **9,6 – 9,1**  **9,5 – 9,0**  **9,4 – 9,0**  **9,3 – 8,8** | **8,9 и ниже**  **8,8**  **8,7**  **8,6**  **8,5** |
| **3.** | **Скоростно-силовые** | **Прыжки в длину с места, см** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **140 и ниже**  **145**  **150**  **160**  **175** | **160 – 180**  **165 – 180**  **170 – 190**  **180 – 195**  **190 – 205** | **195 и выше**  **200**  **205**  **210**  **220** | **130 и ниже**  **135**  **140**  **145**  **155** | **150 – 175**  **155 – 175**  **160 – 180**  **160 – 180**  **165 – 185** | **185 и выше**  **190**  **200**  **200**  **205** |
| **4.** | **Выносли­вость** | **6-ти минутный бег, м** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **900 и менее**  **950**  **1000**  **1050**  **1100** | **1000 – 1100**  **1100 – 1200**  **1150 – 1250**  **1200 – 1300**  **1250 - 1350** | **1300 и выше**  **1350-»-**  **1400-»-**  **1450-»-**  **1500-»-** | **700 и менее**  **750**  **800**  **850**  **900** | **850 – 1000**  **900 – 1050**  **950 – 1100**  **1000 – 1150**  **1050 – 1200** | **1100 и выше**  **1150-»-**  **1200-»-**  **1250-»-**  **1300-»-** |
| **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **2 и ниже**  **2-»-**  **2-»-**  **3-»-**  **4-»-** | **6 – 8**  **6 – 8**  **5 – 7**  **7 – 9**  **8 – 10** | **+10 и выше**  **+10-»-**  **9-»-**  **11-»-**  **12-»-** | **4 и ниже**  **5-»-**  **6-»-**  **7-»-**  **7-»-** | **8 – 10**  **9 – 11**  **10 – 12**  **12 – 14**  **12 – 14** | **+15 и выше**  **+16-»-**  **18-»-**  **20-»-**  **20-»-** |
| **6.** | **Силовые** | **Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М)**  **на низкой перекладине из виса лежа , колич. раз (Д).** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **1**  **1**  **1**  **2**  **3** | **4 – 5**  **4 – 6**  **5 – 6**  **6 – 7**  **7 – 8** | **6 и выше**  **7-»-**  **8-»-**  **9-»-**  **10-»-** | **4 и ниже**  **4-»-**  **5-»-**  **5-»-**  **5-»-** | **10 – 14**  **11 – 15**  **12 – 15**  **13 – 15**  **12 – 13** | **19 и выше**  **20-»-**  **19-»-**  **17-»-**  **16-»-** |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Возраст, лет** | УРОВЕНЬ | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | **16**  **17** | **5,2 и выше**  **5,1** | **5,1 – 4,8**  **5,0 – 4,7** | **4,4 и ниже**  **4,3** | **6,1 и выше**  **6,1** | **5,9 – 5,3**  **5,9 – 5,3** | **4,8 и ниже**  **4,8** |
| **2.** | **Координационные** | **Челночный бег**  **3х10 м, с** | **16**  **17** | **8,2 и выше**  **8,1** | **8,0 – 7,6**  **7,9 – 7,5** | **7,3 и ниже**  **7,2** | **9,7 и выше**  **9,6** | **9,3 – 8,7**  **9,3 – 8,7** | **8,4 и ниже**  **8,4** |
| **3.** | **Скоростно-силовые** | **Прыжки в длину**  **с места, см** | **16**  **17** | **180 и ниже**  **190** | **195 – 210**  **205 – 220** | **230 и выше**  **240** | **160 и ниже**  **160** | **170 – 190**  **170 – 190** | **210 и выше**  **210** |
| **4.** | **Выносли­вость** | **6-ти минутный бег, м** | **16**  **17** | **1100 и менее**  **1100** | **1300 – 1400**  **1300 – 1400** | **1500 и выше**  **1500-»-** | **900 и менее**  **900** | **1050 – 1200**  **1050 – 1200** | **1300 и выше**  **1300-»-** |
| **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения стоя, см** | **16**  **17** | **5 и ниже**  **5-»-** | **9 – 12**  **9 –12** | **+15 и выше**  **+15-»-** | **7 и ниже**  **7-»-** | **12 – 14**  **12 – 14** | **+20 и выше**  **+20-»-** |
| **6.** | **Силовые** | **Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М)**  **на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).** | **16**  **17** | **4 и ниже**  **5** | **8 – 9**  **9 – 10** | **11 и выше**  **12-»-** | **6 и ниже**  **6-»-** | **13 – 15**  **13 – 15** | **18 и выше**  **18-»-** |