Приложение 1

**Методические рекомендации**

**по проведению мониторинга физической подготовленности**

**и оформлению отчетных материалов**

1. **Тестирование уровня физической подготовленности**

***6-ти минутный бег.***

****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.***

 ***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***

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***

******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-»-** |