



АДМИНИСТРАЦИЯ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

П Р И К А З

05.09.2016

г. Тамбов

№2484

О проведении ежегодного мониторинга физической подготовленности учащихся в общеобразовательных организациях Тамбовской области

В целях повышения эффективности и качества физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, своевременного выявления возможных негативных тенденций в состоянии физического здоровья и принятия адекватных мер по их коррекции, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать и провести в 2016-2017 учебном году ежегодный мониторинг физической подготовленности учащихся в общеобразовательных организациях Тамбовской области (далее - Мониторинг).

2. Руководителям общеобразовательных организаций:

2.1. обеспечить проведение Мониторинга в период с 8 сентября по 29 сентября;

2.2. предоставить в органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, данные Мониторинга до 30 сентября.

3. Рекомендовать руководителям органов местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования:

3.1. организовать сбор и обработку данных Мониторинга до 7 октября на основании методических рекомендаций согласно приложению 1;

3.2. предоставить в Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (А.Б. Куликов) данные Мониторинга до 7 октября согласно приложению 2.

4. Тамбовскому областному государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (А.Б. Куликов):

4.1 обеспечить сбор, обработку и анализ данных Мониторинга в период с 7 октября по 30 ноября;

4.2 предоставить в отдел дополнительного образования и воспитания анализ данных Мониторинга до 1 декабря;

4.3 провести семинар по итогам Мониторинга.

5. Контроль за исполнением данного приказа возложить на

Л.Н.Герасимову, начальника отдела дополнительного образования и воспитания.

Начальник управления

Н.Е. Астафьева

Начальник отдела дополнительного  
образования и воспитания

\_\_\_\_\_ Л.Н. Герасимова

Расчет рассылки:  
Л.Н. Герасимовой - 1 экз.  
А.Б. Куликову - 1 экз.  
Руководителям  
муниципальных  
органов управления  
образованием

## 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 больше расстояния 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, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в кедах или резиновых полукедах.

#### *Челночный бег 3x10 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 на 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.**

## 2. Рекомендации к заполнению сводных протоколов.

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

Протоколы являются сводными по организации, по муниципалитету.

Заполнению **сводных протоколов** предшествует работа педагога по физической культуре по формированию сводной по классу, школе.

### МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

общеобразовательных организаций \_\_\_\_\_

(на \_\_\_\_\_ 20 год)

#### Участники мониторингового исследования 7-17 лет

Таблица 1

Наименование общеобразовательных организаций, в том числе филиалов (ОДО ФСН)	Количество уч-ся в организации	Кол-во принявших участие	%	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
МБОУ Бондарская СОШ												
Пахотно-Угловский ф-л												
<b>Итого:</b>												

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 **графе 2** указывается общее количество учащихся в организации (7-17 лет).

В **графе 3** указывается количество учащихся, принявших участие в тестировании.

В **графе 4** рассчитывается процент обучающихся, принявших участие в тестировании по формуле:

$$\frac{n}{m} \cdot 100\% , \text{ где } n - \text{ количество принявших участие в тестировании, } m - \text{ количество учащихся в организации.}$$

В **графах 5, 8, 11** указывается общее количество учащихся в организации данных возрастных групп.

В **графах 6, 9, 12** указывается количество учащихся в организации данных возрастных групп, принявших участие в тестировании.

В **графах 7, 10, 13** рассчитывается процент учащихся, принявших участие в тестировании по

формуле:  $\frac{n}{m} \cdot 100\% , \text{ где } n - \text{ количество принявших участие в тестировании данных возрастных групп, } m -$

количество учащихся в организации данных возрастных групп.

Сумма граф **5, 8, 11** = графе **2**.

Сумма граф **6, 9, 12** = графе **3**.

**Уровень развития физических качеств учащихся 7 - 17 лет**

**Таблица 2/1**

Наименование общеобразовательных организаций, в том числе филиалов	Приняли участие		Скоростные качества (бег 30 м)						Координационные способности (челночный бег 3X10)						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																				
<b>Итого:</b>																				

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

В **графе 2** указывается количество учащихся 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 учащихся 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
Бондарская СОШ																				
Пахотно-Угловский ф-л																				
<b>Итого:</b>																				

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						Принял и участие		Уровень ФП						Принял и участие		Уровень ФП						Принял и 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	%				
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																																		
<b>Итого:</b>																																		

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 рассчитывается процент обучающихся 7-17 лет, имеющих *высокий, средний, низкий* уровни по формуле:  $\frac{n}{m} \cdot 100\%$ , 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 рассчитывается процент обучающихся 7-10 лет, имеющих *высокий, средний, низкий* уровни по формуле:  $\frac{n}{m} \cdot 100\%$ , 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 16.

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).



**Стандарты  
уровня физической подготовленности  
Уровень физической подготовленности учащихся 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	7,5 и выше	7,3 – 6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5 – 6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8 – 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3 – 10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115 – 135	155 и выше	85 и ниже	110 – 130	150 и выше
			8	110	125 – 145	165	90	125 – 140	155
			9	120	130 – 150	175-	110	135 – 150	160
			10	130	140 – 160	185	120	140 – 150	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и менее	750 – 900	1100 и выше	500 и менее	600 – 800	900 и выше
			8	750	800 – 950	1150-»-	550	650 – 850	950-»-
			9	800	850 – 1000	1200-»-	600	700 – 900	1000-»-
			10	850	900 – 1050	1250-»-	650	750 – 950	1050-»-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3 – 5	+9 и выше	2 и ниже	6 – 9	+12,5 и выше
			8	1-»-	3 – 5	+7,5-»-	2-»-	5 – 8	+11,5-»-
			9	1-»-	3 – 5	7,5-»-	2-»-	6 – 9	13,5-»-
			10	2-»-	4 – 6	8,5-»-	3-»-	7 – 10	14,0-»-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).	7	1	2 – 3	4 и выше	2 и ниже	4 – 8	12 и выше
			8	1	2 – 3	4-»-	3-»-	6 – 10	14-»-
			9	1	3 – 4	5-»-	3-»-	7 – 11	16-»-
			10	1	3 – 4	5-»-	4-»-	8 – 13	18-»-

**Уровень физической подготовленности учащихся 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	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	11	900 и менее	1000 – 1100	1300 и выше	700 и менее	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100 – 1200	1350-»-	750	900 – 1050	1150-»-
			13	1000	1150 – 1250	1400-»-	800	950 – 1100	1150-»-
			14	1050	1200 – 1300	1450-»-	850	1000 – 1150	1200-»-
			15	1100	1250 – 1350	1500-»-	900	1050 – 1200	1250-»-

									1300-»-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	+10 и выше	4 и ниже	8 – 10	+15 и 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.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7-»-	4-»-	11 – 15	20-»-
			13	1	5 – 6	8-»-	5-»-	12 – 15	19-»-
			14	2	6 – 7	9-»-	5-»-	13 – 15	17-»-
			15	3	7 – 8	10-»-	5-»-	12 – 13	16-»-

### Уровень физической подготовленности учащихся 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	5,2 и выше	5,1 – 4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 – 1400	1500 и выше	900 и менее	1050 – 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500-»-	900	1050 – 1200	1300-»-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 – 12	+15 и выше	7 и ниже	12 – 14	+20 и выше
			17	5-»-	9 – 12	+15-»-	7-»-	12 – 14	+20-»-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12-»-	6-»-	13 – 15	18-»-





