

Количество участников тестирования во ВФСК «ГТО» в МБОУ СОШ № 20

Год	Предмет	Количество обучающихся, принявших участие (I – VI ступени ГТО)	Золото	Серебро	Бронза
2021	Тестирование ГТО	144	12	63	30
2022	Тестирование ГТО	175	14	29	38
2023	Тестирование ГТО	227	16	59	41
2024	Тестирование ГТО	198	13	60	17

Директор МБОУ СОШ № 20



Н.В. Бауэр

**Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений
для определения уровня физической подготовленности обучающихся
1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура»
(основная медицинская группа)**

В целях содействия правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на уроках физической культуры обязательно должен осуществляться контроль за физической подготовленностью обучающихся, средством которого служат тестовые упражнения.

Комплексный контроль по определению уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется с целью определения показателей их физической подготовленности на основе мониторинга, представляющего собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание и здоровьесберегающую направленность учебного процесса по физической культуре, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы в прохождение программы с учетом личностно-ориентированного подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

В таблицах 2, 3, 4 приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте.

По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся (таблица 1):

Интегральная оценка уровня подготовленности

Таблица 1

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений			
	1-3 классы	4 классы	5-9 классы	10-11 классы
	4 теста	5 тестов	6 тестов	6 тестов
	Сумма баллов			
Низкий	0-4	0-5	0-6	0-6
Высокий	9-12	11-15	13-18	13-18
Средний	5-8	6-10	7-12	7-12

Общие требования к проведению тестирования.

В качестве тестов используются упражнения, содержание которых характеризует показатели двигательных способностей обучающихся: скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых, а также выносливости и гибкости.

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–4 классов

Таблица 2

			Уровни/Баллы		
1 класс			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	11,40	10,70	10,20
		м	10,10	9,60	9,10
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	105	117	142
		м	114	130	158
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	7,60	6,50	5,80
		м	6,00	5,60	5,30
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+2	+5	+7
		м	+1	+3	+6
			Уровни/Баллы		
2 класс			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	10,70	10,10	9,90
		м	9,90	9,40	9,00
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	107	130	155
		м	130	140	165
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	7,10	6,30	5,60
		м	5,80	5,40	5,10
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+3	+6	+8
		м	+2	+4	+6
			Уровни/Баллы		
3 класс			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	10,50	10,00	9,70
		м	9,60	8,90	8,60
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	113	135	160
		м	135	150	167
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	7,10	6,20	5,40
		м	5,80	5,40	5,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+4	+7	+9
		м	+2	+4	+6
			Уровни/Баллы		
4 класс			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3 х10 м (сек.)	д	10,40	9,80	9,50
		м	9,50	8,80	8,50

2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	117	140	162
		м	137	155	171
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	6,30	6,01	5,20
		м	5,60	5,30	5,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+8	+10
		м	+3	+5	+7
5	Выносливость Бег 300 м	д	1,34	1,15	1,04
		м	1,24	1,04	0,59

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5–9 классов

Таблица 3

5 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	9,7	8,8	8,5
		м	9,0	8,5	8,2
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	125	159	173
		м	144	179	194
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,40	5,50	5,10
		м	6,20	5,30	4,90
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+9	+11
		м	+3	+5	+7
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	26	36	42
		м	1	5	9
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,18	1,06	1,01
		м	2,16	1,56	1,48
6 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	9,4	8,5	8,2
		м	8,8	8,3	8,0
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	136	174	190
		м	160	192	204
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,90

		м	5,90	5,20	4,80
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+10	+12
		м	+3	+5	+7
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	28	39	45
		м	1	5	9
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,25	1,13	1,08
		м	2,15	1,59	1,54
7 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	9,0	8,2	8,0
		м	8,6	8,0	7,8
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	143	175	191
		м	164	195	208
3	Скоростные способности 30 м (сек.)	д	6,30	5,50	4,90
		м	5,80	5,10	4,70
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+11	+13
		м	+2	+6,5	+8
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	29	41	46
		м	2	6	10
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,27	1,11	1,05
		м	2,19	1,56	1,47
8 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	8,8	8,2	7,8
		м	8,6	7,9	7,6
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	143	179	199
		м	175	210	225
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,80	5,20	4,40
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	Д	+6	+12	+14
		м	+3	+7	+9

5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	30	41	47
		м	3	6	11
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,10	1,01	0,56
		м	2,07	1,46	1,37
9 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 3х10 м (сек.)	д	8,6	7,9	7,6
		м	8,3	7,7	7,4
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	146	187	204
		м	172	216	234
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,50	4,90	4,50
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+13	+15
		м	+3	+8	+10
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	40	48
		м	4	8	13
6	Выносливость Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,06	1,02	0,55
		м	1,54	1,32	1,24

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов

Таблица 4

10 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 5х10 м (сек.)	д	15,8	15,0	14,6
		м	13,8	13,0	12,6
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	147	181	194
		м	177	224	243
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,30	4,70
		м	5,20	4,60	4,20

4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+14	+16
		м	+3	+8	+11
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	39	45
		м	5	9	14
6	Выносливость Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,11	1,50	1,41
		м	4,07	3,27	3,12
11 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	Координационные способности чел. бег 5х10 м (сек.)	д	15,7	14,9	14,4
		м	13,7	12,9	12,4
2	Скоростно-силовые способности пр/дл. с места (см)	д	142	177	192
		м	198	238	267
3	Скоростные способности Бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,40	4,70
		м	5,00	4,40	4,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+15	+17
		м	+3	+8	+12
5	Силовые способности Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	30	40	45
		м	+5	10	16
6	Выносливость Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,07	1,48	1,41
		м	3,55	3,23	3,12

Методические рекомендации по проведению тестовых упражнений и их содержание

Таблица 5

Вид упражнения	Методические рекомендации
Координационные способности	
Челночный бег 3х10 (сек.) (мальчики и девочки 1–4 классов)	На линиях, ограничивающих 10-ти метровый участок, устанавливаются стойки, старт и финиш отмечаются линией. В забеге принимают участие не менее двух человек. По сигналу обучающиеся стартуют одновременно, пробегают отрезок, обегая стойку-ориентир (максимально близко к ней), не касаясь ее, пробегают следующий отрезок и т.д. Финиш на последнем отрезке выполняется на максимальной скорости. Результат фиксируется электронным секундомером с точностью до 0,01 сек. с момента начала движения тестируемого.
Челночный бег 3х10 м (сек.) (мальчики и девочки 5–9 классов) Челночный бег 5х10 м (сек.) (юноши и девушки 10–11 классов)	Упражнение позволяет оценить ловкость и быстроту, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник 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 включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек. Челночный бег 5х10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.
Скоростные способности	
Бег 30 метров (сек.) (мальчики и девочки)	Линиями старта и финиша отмечается 30-ти метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение высокого старта у линии старта. По команде «Марш!» бегут по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 сек.
Скоростно-силовые способности	
Прыжок в длину с места (см) (мальчики и девочки)	Упражнение выполняется на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину (или на площадке, где размечена линия отталкивания и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка). Обучающийся встает около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь; затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, одновременно выполняя отталкивание обеими ногами и делая резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки на максимальное расстояние (без дополнительного подскока). Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до сзади стоящей пятки любой ноги

	в сантиметрах. Выполняются три попытки; лучший результат заносится в протокол.
Гибкость	
Наклон вперед из положения сидя (см) (мальчики и девочки)	Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.
Силовые способности	
Поднимания туловища за 1 мин. (кол-во раз) (девочки)	Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы партнером к полу, руки за головой, локти вперед. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками мата. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений (попытка не засчитывается, если нет касания мата лопатками и касания локтями коленей).
Подтягивания из вися на высокой перекладине (кол-во раз) (мальчики)	Упражнение выполняется из положения «вис» на высокой перекладине. Вис хватом сверху. Подтягивание выполняется сгибанием рук в локтевых суставах до перехода подбородком уровня перекладины и опусканием на прямые руки без пауз отдыха, рывковых движений, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Темп произвольный. Подтягивания засчитываются только при соблюдении вышеперечисленных условий. Установка – на максимально возможное количество подтягиваний.
Выносливость	
Бег 300 м, 500 м, 1000 м (мин., сек.) (мальчики и девочки)	Бег проводится по беговой дорожке или ровной местности на дистанциях 300 м, 500 м, 1000 м. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.