

Памятка физкультурному работнику

Требования к выполнению тестовых упражнений системы мониторинга

А. Разминка

Тестированию обязательно должны предшествовать разминка и предварительная подготовка детей. Это будет способствовать правильному выполнению упражнений и подготовит детей к требованиям выполнения упражнений с максимально возможными параметрами: амплитудой (наклон вперед), темпом (подъем туловища за 30 сек.) и разовым мышечным усилием (прыжок в длину с места).

Поэтому тестирование проводится в рамках физкультурного занятия. Для этого в подготовительной части занятия выполняется разминка с включением в нее упражнений, близких по структуре к тестовым упражнениям. Разминка может содержать комбинацию специальных подготовительных упражнений, если в занятии проводят несколько тестов, или быть акцентированной на проведении в одном занятии только одного теста.

Б. Тестирование

Тест 1 «Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц). Испытуемый без обуви садится на пол, ноги врозь, расстояние между пятками 20 см, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз. Физрук прижимает колени к плечу. Выполняются три медленных предварительных наклона вперед. Ладони при этом скользят вперед по линейке, лежащей у испытуемого вдоль ног между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток. Четвертый наклон основной — в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.

Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком плюс (+), если участник коснулся цифры за линией, на которой расположены его пятки, или со знаком минус (-), если его пальцы не достали до линии пяток. Для более быстрого проведения теста используют два куба (опоры) для упора стоп и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Между ног у участника помещают кубик, который он во время четвертого, основного, наклона старается отодвинуть пальцами рук вперед по направлению к пяткам на максимально возможное расстояние. Участнику предоставляется две попытки.

Подготовительные упражнения:

1. Сидя на мате, ноги врозь, стопы на расстоянии 20 см. Руки в стороны — вдох, наклон вперед, держась за ноги в области колен — выдох.

2. И.П. — то же. Руки в стороны — вдох, наклон вперед, потянуться руками к носкам и обхватить руками голени в максимально доступном для наклона месте. Зафиксировать себя в этом положении на 2–3 сек. — выдох.

3. И.П. — то же, на уровне колен между ногами кубик. Руки в стороны — вдох, наклон вперед, продвинуть кончиками пальцев кубик вперед к стопам на максимально возможное расстояние. Зафиксировать себя в этом положении на 2–3 сек. — выдох.

4. Контрольные прикидки с измерением результата.

Тест 2. «Подъем туловища в сед за 30 сек. (для измерения скоростно-силовой выносливости-мышц сгибателей туловища, начиная с 5 лет).

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань. Участнику предоставляется одна попытка.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Участник, опуская тело в И.П., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе тело участника должно прийти в И.П., то есть касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Подготовительные упражнения:

1. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, отвести руки назад, коснуться пола и махом рук вперед постараться достать колени.

2. И.П. — то же. Отвести руки назад, коснуться пола и махом рук вперед постараться обхватить колени руками, прижимая плечи к коленям и поднимая туловище.

3. И.П. — то же. Отвести руки назад, коснуться пола и махом рук вперед подняться в сед руки вперед.

4. Контрольные прикидки с учетом количества подъемов за 30 сек.

Тест 3. «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от черты до точки самого ближнего к черте касания ноги прыгуна.

Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подготовительные упражнения:

1. Перепрыгивать с «кочки» на «кочку» по ориентирам толчком одной ногой.

2. Пройти по гимнастической скамейке и выполнить прыжок вперед толчком двух ног со средней силой и махом рук на гимнастический мат.

3. То же, стоя на мате от исходной черты до черты-ориентира (перепрыгнуть канаву, ручей, огонь и т.д.) с постепенным отдалением черты-ориентира.

4. Контрольные прикидки с измерением результата.

Сроки выполнения тестовых упражнений

Тесты рекомендуется проводить в начале года в период с 15 сентября по 29 сентября, в конце года — с 10 по 25 мая.

Требования к выполнению тестовых упражнений системы общероссийского мониторинга

Тестирование

Тест 1. «Бег на 30 м с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений). На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5–6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Педагог с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком — у стартовой линии и помогает педагогу в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а педагог включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения — до 0,1 сек. Педагог может пользоваться двумя секундомерами. С детьми средней и подготовительной группы может бежать педагог. Участникам дается одна попытка.

Тест 2. «Бег на 90 м (до 5 лет) и 300 м (с 5 лет)» — для определения общей и скоростной выносливости. Тесты проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной тренировки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Бег на 90 м рекомендуется проводить парами, бег на 300 м — пятерками. Участникам дается одна попытка.

Результаты тестирования вместе с паспортно-анамнестическими данными вносят в отчетную форму.