

Тесты системы мониторинга физической подготовленности в дошкольных образовательных учреждениях*

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ (МАЛЬЧИКИ)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Тест 1. Наклон вперед сидя, см

4,0–4,5	6 и выше	5	3–4	1–2	0 и ниже
4,6–4,11	7 и выше	6	4–5	1–3	0 и ниже
5,0–5,5	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
5,6–5,11	9 и выше	7–8	5–6	2–4	1 и ниже
6,0–6,5	10 и выше	8	6–7	3–5	2 и ниже
6,6–6,11	11 и выше	8–9	6–7	3–5	2 и ниже
7,0–7,5	12 и выше	9	7–8	4–6	3 и ниже
7,6–7,11	13 и выше	9–10	7–8	4–6	3 и ниже

Тест 2. Подъем туловища в сед за 30 сек, раз

5,0–5,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
5,6–5,11	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже
6,0–6,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже
6,6–6,11	15 и выше	14	12–13	9–10	8 и ниже
7,0–7,5	16 и выше	14–15	12–13	9–11	8 и ниже
7,6–7,11	16 и выше	14–15	12–13	9–11	8 и ниже

Тест 3. Прыжок в длину с места, см

4,0–4,5	85 и выше	74–84	63–73	49–62,	48 и ниже
4,6–4,11	95 и выше	84–94	73–83	59–72	58 и ниже
5,0–5,5	105 и выше	94–104	83–93	69–82	68 и ниже
5,6–5,11	115 и выше	102–114	89–101	73–88	72 и ниже
6,0–6,5	122 и выше	109–121	96–108	80–95	79 и ниже
6,6–6,11	128 и выше	115–127	102–114	86–101	85 и ниже
7,0–7,5	130 и выше	117–129	104–116	88–103,	87 и ниже
7,6–7,11	140 и выше	127–139	114–126	98–113	97 и ниже

* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования: Нормативно-методические и аналитические материалы по мониторингу / Под ред. А.Н. Тяпина — М., 2003. — С. 22–35.

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4—7 ЛЕТ (МАЛЬЧИКИ)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Тест 1. Бег на 30 м, сек

4,0–4,5	8,1 и ниже	8.2–8.6	8.7–9.2	9.3–9.9	10.0 и выше
4,6–4,11	7.6 и ниже	7.7–8.1	8.2–8.7	8.8–9.5	9.6 и выше
5,0–5,5	6,9 и ниже	7.0–7.5	7.6–8.1	8.2–8.9	9.0 и выше
5,6–5,11	6.7и ниже	6.8–7.3	7.4–7.9	8.0–8.7	8.8 и выше
6,0–6,5	6.4 и ниже	6.5–6.9	7.0–7.5	7.6–8.3	8.4 и выше
6,5–6,11	6.1 и ниже	6.2–6.7	6.8–7.3	7.4–8.0	8.1 и выше
7,0–7,5	5.6 и ниже	5.7–6.1	6.2–6.7	6.8–7.4	7.5 и выше
7,6–7,11	5,5 и ниже	5.6–6.0	6.1–6.6	6.7–7.3	7.4 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек

4,0–4,5	28,8 и ниже	28.9–31.9	32.0–35.0	35.1–39.2	39.3 и выше
4,6–4,11	28,4 и ниже	28.5–31.5	31.6–34.6	34.7–38.8	38.9 и выше

Тест 3. Бег на 300 м. сек

5,0–5,5	86	87–102	103–119	120–140	141 и выше
5,6–5,11	81	82–97	98–112	113–134	135 и выше
6,0–6,5	76	77–92	93–108	109–129	130 и выше
6,6–6,11	72	73–88	89–103	104–125	126 и выше
7,0–7,5	68	69–84	85–100	101–121	122 и выше
7,6–7,11	63	64–79	80–94	95–116	122 и выше