

Тесты системы мониторинга физической подготовленности в дошкольных образовательных учреждениях*

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ, ДЕВОЧКИ

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	9 и выше	7–8	5–6	2–4	1 и ниже
4,6–4,11	10 и выше	8–9	6–7	3–5	2 и ниже
5,0–5,5	10 и выше	9	6–8	3–5	2 и ниже
5,6–5,11	11 и выше	9–10	7–8	4–6	3 и ниже
6,0–6,5	11 и выше	10	7–9	4–6	3 и ниже
6,6–6,11	12 и выше	10–11	7–9	4–6	3 и ниже
7,0–7,5	13 и выше	11–12	8–10	5–7	4 и ниже
7,6–7,11	14 и выше	12–13	10–11	5–9	4 и ниже

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

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

Тест 3. Прыжок в длину с места, см

4,0–4,5	80 и выше	68–79	56–67	42–55	41 и ниже
4,6–4,11	90 и выше	78–89	66–77	49–65	48 и ниже
5,0–5,5	95 и выше	84–94	73–83	56–72	55 и ниже
5,6–5,11	105 и выше	94–104	83–93	69–82	68 и ниже
6,0–6,5	110 и выше	99–109	88–98	74–87	73 и ниже
6,6–6,11	120 и выше	109–119	98–108	84–97	83 и ниже
7,0–7,5	123 и выше	111–122	99–110	85–98	84 и ниже
7,6–7,11	127 и выше	115–126	103–114	88–102	87 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, ДЕВОЧКИ

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	8.3 и ниже	84–8.8	89–9.4	9.5–10.1	10.2 и выше
4,6–4,11	7.9 и ниже	8.0–8.4	8.5–9.0	9.1–9.8	9.9
5,0–5,5	7.2 и ниже	7.3–7.8	7.9–8.4	8.5–9.2	9.3
5,6–5,11	7.1	7.2–7.6	7.7–8.2	8.3–9.0	9.1
6,0–6,5	6.8 и ниже	6.9–7.3	7.4–7.9	8.0–8.7	8.8
6,6–6,11	6.5 и ниже	6.6–7.0	7.1–7.5	7.6–8.3	8.4
7,0–7,5	6.0 и ниже	6.1–6.5	6.6–7.0	7.1–7.7	7.8
7,6–7,11	5.8 и ниже	5.9–6.3	6.4–6.7	6.8–7.5	7.6

Тест 2. Бег на 90 м, сек

4,0–4,5	29.0 и ниже	29.1–32.1	32.2–35.2	35.3–39.4	39.5 и выше
4,6–4,11	28.7 и ниже	28.8–31.8	31.9–34.9	35.0–39.1	39.2 и выше

Тест 2. Бег на 300 м, мин и сек

5,0–5,5	86 и ниже	87–102	103–119	120–140	141 и выше
5,6–5,11	81 и ниже	82–97	98–112	113–134	135 и выше
6,0–6,5	78 и ниже	79–94	95–110	111–132	133 и выше
6,6–6,11	74 и ниже	75–90	91–105	106–127	128 и выше
7,0–7,5	70 и ниже	71–86	87–102	103–124	125 и выше
7,6–7,11	65 и ниже	66–81	82–96	97–118	119 и выше