|  |
| --- |
|  |
| Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 N 06-499"О проведении мониторинга физического развития обучающихся" |
| Документ предоставлен [**КонсультантПлюсwww.consultant.ru**](http://www.consultant.ru)Дата сохранения: 12.06.2020  |

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

от 29 марта 2010 г. N 06-499

О ПРОВЕДЕНИИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации от 27 февраля 2010 г. N 246-р в целях сохранения и укрепления здоровья школьников Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей направляет Методические [рекомендации](#Par20) по проведению мониторинга физического развития обучающихся (Приложение 1).

Информацию в соответствии с прилагаемой [формой](#Par545) (Приложение 2), а также предложения по совершенствованию формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников образовательных учреждений просим направить до 1 июня 2010 г. в адрес Департамента и по электронной почте: Kotelnikova@mon.gov.ru.

Директор Департамента

А.А.ЛЕВИТСКАЯ

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Мониторинг физического развития обучающихся включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности школьников, разработанных специалистами в ходе реализации проекта "Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры" в рамках Федеральной целевой программы развития образования в 2009 году.

Для проведения сравнительного анализа тестирование проводится учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. В дальнейшем при помощи таблиц (с нормативами, различающимися в зависимости от пола и возраста ребенка) можно оперативно проанализировать данные физического развития обучающегося за разные годы обучения в школе. Интегральная оценка физической подготовленности обучающегося на основании результатов всех проведенных тестов выставляется учителем физической культуры.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК). Оценка физического развития обучающихся 7 - 18 лет проводится согласно следующим нормативам:

БЕГ НА 30 М, СЕК.

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 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 |
| 8,0 - 8,5  | 5,4 и ниже  | 5,5 - 5,8 | 5,9 - 6,3 | 6,4 - 7,0 | 7,1 и выше |
| 8,6 - 8,11  | 5,3 и ниже  | 5,4 - 5,8 | 5,9 - 6,3 | 6,4 - 6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0 - 9,5  | 5,1 и ниже  | 5,2 - 5,6 | 5,7 - 6,1 | 6,2 - 6,7 | 6,8 и выше |
| 9,6 - 9,11  | 5,1 и ниже  | 5,2 - 5,6 | 5,6 - 6,0 | 6,1 - 6,6 | 6,7 и выше |
| 10,0 - 10,5  | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,4 | 5,5 - 5,9 | 6,0 - 6,5 | 6,6 и выше |
| 10,6 - 10,11 | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,4 | 5,5 - 5,8 | 5,9 - 6,4 | 6,5 и выше |
| 11,0 - 11,5  | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,3 | 5,4 - 5,7 | 5,8 - 6,2 | 6,3 и выше |
| 11,6 - 11,11 | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,3 | 5,4 - 5,6 | 5,7 - 6,1 | 6,2 и выше |
| 12,00 - 12,5 | 4,9 и ниже  | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,6 - 5,9 | 6,0 и выше |
| 12,6 - 12,11 | 4,9 и ниже  | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,6 - 5,9 | 6,0 и выше |
| 13,0 - 13,5  | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 5,8 | 5,9 и выше |
| 13,6 - 13,11 | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 5,8 | 5,9 и выше |
| 14,0 - 14,5  | 4,7 и ниже  | 4,9 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,6 - 6,0 | 5,8 и выше |
| 14,6 - 14,11 | 4,6 и ниже  | 4,7 - 4,9 | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,6 | 5,7 и выше |
| 15,0 - 15,5  | 4,5 и ниже  | 4,6 - 4,7 | 4,8 - 5,0 | 5,1 - 5,4 | 5,5 и выше |
| 15,6 - 15,11 | 4,5 и ниже  | 4,6 - 4,7 | 4,8 - 4,9 | 5,0 - 5,3 | 5,4 и выше |
| 16,0 - 16,5  | 4,4 и ниже  | 4,5 - 4,6 | 4,7 - 4,8 | 4,9 - 5,1 | 5,2 и выше |
| 16,6 - 16,11 | 4,4 и ниже  | 4,5 - 4,6 | 4,7 - 4,8 | 4,9 - 5,1 | 5,2 и выше |
| 17,0 - 17,5  | 4,3 и ниже  | 4,4 - 4,5 | 4,6 - 4,7 | 4,8 - 5,0 | 5,1 и выше |
| 17,6 - 17,11 | 4,3 и ниже  | 4,4 - 4,5 | 4,6 - 4,7 | 4,8 - 5,0 | 5,1 и выше |
| 18,0 - 18,5  | 4,2 и ниже  | 4,3 - 4,4 | 4,5 - 4,6 | 4,7 - 4,9 | 5,0 и выше |
| 18,6 - 18,11 | 4,2 и ниже  | 4,3 - 4,4 | 4,5 - 4,6 | 4,7 - 4,9 | 5,0 и выше |

БЕГ НА 30 М, СЕК.

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 7,0 - 7,5  | 6,0 и ниже  | 6,1 - 6,5 | 6,6 - 7,0 | 7,1 - 7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6 - 7,11  | 5,8 и ниже  | 5,9 - 6,3 | 6,4 - 6,7 | 6,8 - 7,5 | 7,6 и выше |
| 8,0 - 8,5  | 5,6 и ниже  | 5,7 - 6,0 | 6,1 - 6,5 | 6,6 - 7,2 | 7,3 и выше |
| 8,6 - 8,11  | 5,5 и ниже  | 5,6 - 5,9 | 6,0 - 6,4 | 6,5 - 7,1 | 7,2 и выше |
| 9,0 - 9,5  | 5,3 и ниже  | 5,4 - 5,8 | 5,9 - 6,3 | 6,4 - 6,9 | 7,0 и выше |
| 9,6 - 9,11  | 5,3 и ниже  | 5,4 - 5,7 | 5,8 - 6,2 | 6,3 - 6,8 | 6,9 и выше |
| 10,0 - 10,5  | 5,2 и ниже  | 5,3 - 5,6 | 5,7 - 6,0 | 6,1 - 6,5 | 6,6 и выше |
| 10,6 - 10,11 | 5,2 и ниже  | 5,3 - 5,6 | 5,7 - 6,0 | 6,1 - 6,5 | 6,6 и выше |
| 11,0 - 11,5  | 5,1 и ниже  | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 5,8 | 5,9 - 6,3 | 6,4 и выше |
| 11,6 - 11,11 | 5,1 и ниже  | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 5,7 | 5,8 - 6,2 | 6,3 и выше |
| 12,00 - 12,5 | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,3 | 5,4 - 5,6 | 5,7 - 6,1 | 6,2 и выше |
| 12,6 - 12,11 | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,3 | 5,4 - 5,6 | 5,7 - 6,1 | 6,2 и выше |
| 13,0 - 13,5  | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,3 | 5,4 - 5,6 | 5,7 - 6,1 | 6,2 и выше |
| 13,6 - 13,11 | 5,0 и ниже  | 5,1 - 5,3 | 5,4 - 5,6 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 14,0 - 14,5  | 4,9 и ниже  | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 14,6 - 14,11 | 4,9 и ниже  | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 15,0 - 15,5  | 4,9 и ниже  | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 15,6 - 15,11 | 4,9 и ниже  | 5,0 - 5,2 | 5,3 - 5,5 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 16,0 - 16,5  | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 16,6 - 16,11 | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 17,0 - 17,5  | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 17,6 - 17,11 | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |
| 18,0 - 18,5  | 4,7 и ниже  | 4,8 - 5,0 | 5,1 - 5,4 | 5,5 - 5,9 | 6,0 и выше |
| 18,6 - 18,11 | 4,8 и ниже  | 4,9 - 5,1 | 5,2 - 5,4 | 5,5 - 6,0 | 6,1 и выше |

БЕГ НА 1000 М, МИН. И СЕК.

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 7,0 - 7,5  | 6,0 и ниже  | 6,01 - 6,34 | 6,35 - 7,09 | 7,10 - 7,55 | 7,56 и выше |
| 7,6 - 7,11  | 5,50 и ниже | 5,51 - 6,25 | 6,26 - 7,0  | 7,01 - 7,45 | 7,46 и выше |
| 8,0 - 8,5  | 5,35 и ниже | 5,36 - 6,08 | 6,09 - 6,41 | 6,42 - 7,25 | 7,26 и выше |
| 8,6 - 8,11  | 5,25 и ниже | 5,26 - 5,58 | 5,59 - 6,31 | 6,32 - 7,15 | 7,16 и выше |
| 9,0 - 9,5  | 5,20 и ниже | 5,21 - 5,53 | 5,54 - 6,26 | 6,27 - 7,10 | 7,11 и выше |
| 9,6 - 9,11  | 5,10 и ниже | 5,11 - 5,43 | 5,44 - 6,16 | 6,17 - 7,0  | 7,01 и выше |
| 10,0 - 10,5  | 5,05 и ниже | 5,06 - 5,38 | 5,39 - 6,11 | 6,12 - 6,55 | 6,56 и выше |
| 10,6 - 10,11 | 4,55 и ниже | 4,56 - 5,28 | 5,29 - 6,01 | 6,02 - 6,45 | 6,46 и выше |
| 11,0 - 11,5  | 4,50 и ниже | 4,51 - 5,23 | 5,24 - 5,56 | 5,57 - 6,40 | 6,41 и выше |
| 11,6 - 11,11 | 4,40 и ниже | 4,41 - 5,13 | 5,14 - 5,46 | 5,47 - 6,30 | 6,31 и выше |
| 12,00 - 12,5 | 4,35 и ниже | 4,36 - 5,08 | 5,09 - 5,41 | 5,42 - 6,25 | 6,26 и выше |
| 12,6 - 12,11 | 4,25 и ниже | 4,26 - 4,58 | 4,59 - 5,31 | 5,32 - 6,15 | 6,16 и выше |
| 13,0 - 13,5  | 4,20 и ниже | 4,21 - 4,53 | 4,54 - 5,26 | 5,27 - 6,10 | 6,11 и выше |
| 13,6 - 13,11 | 4,10 и ниже | 4,11 - 4,43 | 4,44 - 5,16 | 5,17 - 6,0  | 6,01 и выше |
| 14,0 - 14,5  | 4,05 и ниже | 4,06 - 4,38 | 4,39 - 5,11 | 5,12 - 5,55 | 5,56 и выше |
| 14,6 - 14,11 | 4,0 и ниже  | 4,01 - 4,33 | 4,34 - 5,06 | 5,07 - 5,50 | 5,51 и выше |
| 15,0 - 15,5  | 3,55 и ниже | 3,56 - 4,28 | 4,29 - 5,01 | 5,02 - 5,45 | 5,46 и выше |
| 15,6 - 15,11 | 3,50 и ниже | 3,51 - 4,23 | 4,24 - 4,56 | 4,57 - 5,40 | 5,41 и выше |
| 16,0 - 16,5  | 3,45 и ниже | 3,46 - 4,18 | 4,19 - 4,51 | 4,52 - 5,35 | 5,36 и выше |
| 16,6 - 16,11 | 3,40 и ниже | 3,41 - 4,13 | 4,14 - 4,46 | 4,47 - 5,30 | 5,31 и выше |
| 17,0 - 17,5  | 3,35 и ниже | 3,36 - 4,08 | 4,09 - 4,41 | 4,42 - 5,25 | 5,26 и выше |
| 17,6 - 17,11 | 3,30 и ниже | 3,31 - 4,03 | 4,04 - 4,36 | 4,37 - 5,20 | 5,21 и выше |
| 18,0 - 18,5  | 3,30 и ниже | 3,31 - 4,03 | 4,04 - 4,36 | 4,37 - 5,20 | 5,21 и выше |
| 18,6 - 18,11 | 3,30 и ниже | 3,31 - 4,03 | 4,04 - 4,36 | 4,37 - 5,20 | 5,21 и выше |

БЕГ НА 1000 М, МИН. И СЕК.

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 7,0 - 7,5  | 6,10 и ниже | 6,11 - 6,45 | 6,46 - 7,20 | 7,21 - 7,59 | 8,00 и выше |
| 7,6 - 7,11  | 6,00 и ниже | 6,01 - 6,35 | 6,36 - 7,00 | 7,01 - 7,49 | 7,50 и выше |
| 8,0 - 8,5  | 5,55 и ниже | 5,56 - 6,28 | 6,29 - 7,01 | 7,02 - 7,45 | 7,46 и выше |
| 8,6 - 8,11  | 5,47 и ниже | 5,48 - 6,20 | 6,21 - 6,53 | 6,54 - 7,37 | 7,38 и выше |
| 9,0 - 9,5  | 5,45 и ниже | 5,46 - 6,18 | 6,19 - 6,51 | 6,52 - 7,35 | 7,36 и выше |
| 9,6 - 9,11  | 5,38 и ниже | 5,39 - 6,11 | 6,12 - 6,44 | 6,45 - 7,28 | 7,29 и выше |
| 10,0 - 10,5  | 5,35 и ниже | 5,36 - 6,08 | 6,09 - 6,41 | 6,42 - 7,25 | 7,26 и выше |
| 10,6 - 10,11 | 5,26 и ниже | 5,27 - 5,59 | 6,00 - 6,32 | 6,33 - 7,16 | 7,17 и выше |
| 11,0 - 11,5  | 5,24 и ниже | 5,25 - 5,57 | 5,58 - 6,30 | 6,31 - 7,14 | 7,15 и выше |
| 11,6 - 11,11 | 5,17 и ниже | 5,18 - 5,50 | 5,51 - 6,23 | 6,24 - 7,07 | 7,08 и выше |
| 12,00 - 12,5 | 5,14 и ниже | 5,15 - 5,47 | 5,48 - 6,20 | 6,21 - 7,04 | 7,05 и выше |
| 12,6 - 12,11 | 5,08 и ниже | 5,09 - 5,41 | 5,42 - 6,14 | 6,15 - 6,58 | 6,59 и выше |
| 13,0 - 13,5  | 5,03 и ниже | 5,04 - 5,36 | 5,37 - 6,09 | 6,08 - 6,53 | 6,54 и выше |
| 13,6 - 13,11 | 4,56 и ниже | 4,57 - 5,29 | 5,30 - 6,02 | 6,03 - 6,46 | 6,47 и выше |
| 14,0 - 14,5  | 4,53 и ниже | 4,54 - 5,26 | 5,27 - 5,59 | 6,00 - 6,43 | 6,44 и выше |
| 14,6 - 14,11 | 4,45 и ниже | 4,46 - 5,18 | 5,19 - 5,51 | 5,52 - 6,35 | 6,36 и выше |
| 15,0 - 15,5  | 4,43 и ниже | 4,44 - 5,15 | 5,16 - 5,48 | 5,49 - 6,32 | 6,33 и выше |
| 15,6 - 15,11 | 4,37 и ниже | 4,38 - 5,09 | 5,10 - 5,42 | 5,43 - 6,26 | 6,27 и выше |
| 16,0 - 16,5  | 4,33 и ниже | 4,34 - 5,05 | 5,04 - 5,38 | 5,39 - 6,22 | 6,23 и выше |
| 16,6 - 16,11 | 4,26 и ниже | 4,27 - 4,58 | 4,59 - 5,31 | 5,32 - 6,15 | 6,16 и выше |
| 17,0 - 17,5  | 4,22 и ниже | 4,23 - 4,54 | 4,55 - 5,27 | 5,28 - 6,11 | 6,12 и выше |
| 17,6 - 17,11 | 4,18 и ниже | 4,19 - 4,50 | 4,51 - 5,23 | 5,24 - 6,07 | 6,08 и выше |
| 18,0 - 18,5  | 4,16 и ниже | 4,17 - 4,48 | 4,49 - 5,21 | 5,22 - 6,05 | 6,06 и выше |
| 18,6 - 18,11 | 4,14 и ниже | 4,15 - 4,46 | 4,47 - 5,19 | 5,20 - 6,03 | 6,04 и выше |

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, РАЗ

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 7,0 - 7,5  | 4 и выше  | 3  | 2  | 1,5  | 1 и ниже  |
| 7,6 - 7,11  | 5 и выше  | 4  | 3  | 2  | 1 и ниже  |
| 8,0 - 8,5  | 5 и выше  | 4  | 3  | 2  | 1 и ниже  |
| 8,6 - 8,11  | 6 и выше  | 5  | 3 - 4  | 2  | 1 и ниже  |
| 9,0 - 9,5  | 6 и выше  | 5  | 4  | 2 - 3  | 1 и ниже  |
| 9,6 - 9,11  | 7 и выше  | 5 - 6  | 4  | 2 - 3  | 1 и ниже  |
| 10,0 - 10,5  | 7 и выше  | 6  | 4 - 5  | 2 - 3  | 1 и ниже  |
| 10,6 - 10,11 | 8 и выше  | 6 - 7  | 5  | 2 - 4  | 1 и ниже  |
| 11,0 - 11,5  | 8 и выше  | 7  | 5 - 6  | 2 - 4  | 1 и ниже  |
| 11,6 - 11,11 | 8 и выше  | 7  | 5 - 6  | 2 - 4  | 1 и ниже  |
| 12,00 - 12,5 | 9 и выше  | 7 - 8  | 5 - 6  | 2 - 4  | 1 и ниже  |
| 12,6 - 12,11 | 9 и выше  | 8  | 6 - 7  | 3 - 5  | 2 и ниже  |
| 13,0 - 13,5  | 10 и выше  | 8 - 9  | 6 - 7  | 3 - 5  | 2 и ниже  |
| 13,6 - 13,11 | 10 и выше  | 9  | 6 - 8  | 3 - 5  | 2 и ниже  |
| 14,0 - 14,5  | 11 и выше  | 9 - 10  | 7 - 8  | 4 - 6  | 3 и ниже  |
| 14,6 - 14,11 | 11 и выше  | 10  | 8 - 9  | 4 - 7  | 3 и ниже  |
| 15,0 - 15,5  | 12 и выше  | 10 - 11  | 8 - 9  | 5 - 7  | 4 и ниже  |
| 15,6 - 15,11 | 12 и выше  | 10 - 11  | 8 - 9  | 5 - 7  | 4 и ниже  |
| 16,0 - 16,5  | 12 и выше  | 10 - 11  | 9  | 5 - 8  | 4 и ниже  |
| 16,6 - 16,11 | 12 и выше  | 10 - 11  | 9  | 6 - 8  | 5 и ниже  |
| 17,0 - 17,5  | 13 и выше  | 11 - 12  | 9 - 10  | 6 - 8  | 5 и ниже  |
| 17,6 - 17,11 | 13 и выше  | 11 - 12  | 9 - 10  | 6 - 8  | 5 и ниже  |
| 18,0 - 18,5  | 13 и выше  | 12  | 10 - 11  | 7 - 9  | 6 и ниже  |
| 18,6 - 18,11 | 14 и выше  | 12 - 13  | 10 - 11  | 7 - 9  | 6 и ниже  |

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЗА 30 СЕК., РАЗ

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 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  |
| 8,0 - 8,5  | 15 и выше  | 14  | 12 - 13  | 9 - 11  | 8 и ниже  |
| 8,6 - 8,11  | 16 и выше  | 14 - 15  | 12 - 13  | 10 - 11  | 9 и ниже  |
| 9,0 - 9,5  | 16 и выше  | 15  | 13 - 14  | 10 - 12  | 9 и ниже  |
| 9,6 - 9,11  | 17 и выше  | 15 - 16  | 13 - 14  | 10 - 12  | 9 и ниже  |
| 10,0 - 10,5  | 18 и выше  | 16 - 17  | 14 - 15  | 11 - 13  | 10 и ниже  |
| 10,6 - 10,11 | 18 и выше  | 17  | 15 - 16  | 11 - 14  | 10 и ниже  |
| 11,0 - 11,5  | 19 и выше  | 17 - 18  | 15 - 16  | 11 - 14  | 10 и ниже  |
| 11,6 - 11,11 | 19 и выше  | 18  | 15 - 17  | 11 - 14  | 10 и ниже  |
| 12,00 - 12,5 | 20 и выше  | 18 - 19  | 16 - 17  | 12 - 15  | 11 и ниже  |
| 12,6 - 12,11 | 20 и выше  | 19  | 17 - 18  | 12 - 16  | 11 и ниже  |
| 13,0 - 13,5  | 21 и выше  | 19 - 20  | 17 - 18  | 13 - 16  | 12 и ниже  |
| 13,6 - 13,11 | 21 и выше  | 20  | 18 - 19  | 13 - 17  | 12 и ниже  |
| 14,0 - 14,5  | 22 и выше  | 20 - 21  | 18 - 19  | 13 - 17  | 12 и ниже  |
| 14,6 - 14,11 | 22 и выше  | 21  | 19 - 20  | 14 - 18  | 13 и ниже  |
| 15,0 - 15,5  | 23 и выше  | 21 - 22  | 19 - 20  | 14 - 18  | 13 и ниже  |
| 15,6 - 15,11 | 24 и выше  | 22 - 23  | 20 - 21  | 15 - 19  | 14 и ниже  |
| 16,0 - 16,5  | 24 и выше  | 23  | 20 - 22  | 15 - 19  | 14 и ниже  |
| 16,6 - 16,11 | 25 и выше  | 23 - 24  | 20 - 22  | 15 - 19  | 14 и ниже  |
| 17,0 - 17,5  | 25 и выше  | 24  | 20 - 23  | 15 - 19  | 14 и ниже  |
| 17,6 - 17,11 | 26 и выше  | 24 - 25  | 20 - 23  | 15 - 19  | 14 и ниже  |
| 18,0 - 18,5  | 26 и выше  | 25  | 21 - 24  | 15 - 20  | 14 и ниже  |
| 18,6 - 18,11 | 26 и выше  | 25  | 21 - 24  | 15 - 20  | 14 и ниже  |

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 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  |
| 8,0 - 8,5  | 145 и выше  | 132 - 144 | 119 - 131 | 103 - 118 | 102 и ниже |
| 8,6 - 8,11  | 155 и выше  | 142 - 154 | 129 - 141 | 113 - 128 | 112 и ниже |
| 9,0 - 9,5  | 158 и выше  | 145 - 157 | 132 - 144 | 116 - 131 | 115 и ниже |
| 9,6 - 9,11  | 162 и выше  | 149 - 161 | 136 - 148 | 120 - 135 | 119 и ниже |
| 10,0 - 10,5  | 166 и выше  | 153 - 165 | 141 - 152 | 124 - 139 | 123 и ниже |
| 10,6 - 10,11 | 175 и выше  | 162 - 174 | 150 - 161 | 133 - 148 | 132 и ниже |
| 11,0 - 11,5  | 177 и выше  | 164 - 176 | 152 - 163 | 135 - 150 | 134 и ниже |
| 11,6 - 11,11 | 184 и выше  | 171 - 183 | 159 - 170 | 142 - 157 | 141 и ниже |
| 12,00 - 12,5 | 187 и выше  | 174 - 186 | 162 - 173 | 145 - 160 | 144 и ниже |
| 12,6 - 12,11 | 193 и выше  | 180 - 192 | 168 - 179 | 151 - 166 | 150 и ниже |
| 13,0 - 13,5  | 198 и выше  | 185 - 197 | 173 - 184 | 156 - 171 | 155 и ниже |
| 13,6 - 13,11 | 205 и выше  | 192 - 204 | 180 - 191 | 163 - 178 | 162 и ниже |
| 14,0 - 14,5  | 208 и выше  | 195 - 207 | 183 - 194 | 166 - 181 | 165 и ниже |
| 14,6 - 14,11 | 214 и выше  | 201 - 213 | 189 - 200 | 172 - 187 | 171 и ниже |
| 15,0 - 15,5  | 217 и выше  | 204 - 216 | 192 - 203 | 175 - 190 | 174 и ниже |
| 15,6 - 15,11 | 225 и выше  | 212 - 224 | 200 - 211 | 183 - 198 | 182 и ниже |
| 16,0 - 16,5  | 228 и выше  | 215 - 227 | 203 - 214 | 186 - 201 | 185 и ниже |
| 16,6 - 16,11 | 234 и выше  | 221 - 233 | 209 - 220 | 192 - 207 | 191 и ниже |
| 17,0 - 17,5  | 238 и выше  | 225 - 237 | 213 - 224 | 196 - 211 | 195 и ниже |
| 17,6 - 17,11 | 240 и выше  | 229 - 239 | 217 - 228 | 201 - 216 | 200 и ниже |
| 18,0 - 18,5  | 242 и выше  | 231 - 241 | 219 - 230 | 203 - 218 | 202 и ниже |
| 18,6 - 18,11 | 245 и выше  | 234 - 244 | 222 - 233 | 206 - 221 | 205 и ниже |

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст, лет, 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  |
|  1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |
| 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  |
| 8,0 - 8,5  | 132 и выше  | 119 - 131 | 106 - 118 | 90 - 105  | 89 и ниже  |
| 8,6 - 8,11  | 138 и выше  | 125 - 137 | 112 - 124 | 96 - 111  | 95 и ниже  |
| 9,0 - 9,5  | 140 и выше  | 127 - 139 | 114 - 126 | 98 - 113  | 97 и ниже  |
| 9,6 - 9,11  | 150 и выше  | 136 - 149 | 122 - 135 | 104 - 121 | 103 и ниже |
| 10,0 - 10,5  | 157 и выше  | 142 - 156 | 127 - 141 | 108 - 126 | 107 и ниже |
| 10,6 - 10,11 | 163 и выше  | 148 - 162 | 133 - 147 | 114 - 132 | 113 и ниже |
| 11,0 - 11,5  | 164 и выше  | 150 - 163 | 136 - 149 | 119 - 135 | 118 и ниже |
| 11,6 - 11,11 | 166 и выше  | 153 - 165 | 140 - 152 | 123 - 139 | 122 и ниже |
| 12,00 - 12,5 | 168 и выше  | 155 - 167 | 142 - 154 | 126 - 141 | 125 и ниже |
| 12,6 - 12,11 | 172 и выше  | 161 - 171 | 150 - 160 | 136 - 149 | 135 и ниже |
| 13,0 - 13,5  | 176 и выше  | 165 - 175 | 154 - 164 | 139 - 153 | 138 и ниже |
| 13,6 - 13,11 | 184 и выше  | 171 - 183 | 158 - 170 | 143 - 157 | 142 и ниже |
| 14,0 - 14,5  | 188 и выше  | 174 - 187 | 160 - 173 | 144 - 159 | 143 и ниже |
| 14,6 - 14,11 | 192 и выше  | 178 - 191 | 164 - 177 | 148 - 163 | 147 и ниже |
| 15,0 - 15,5  | 194 и выше  | 180 - 193 | 166 - 179 | 150 - 165 | 149 и ниже |
| 15,6 - 15,11 | 196 и выше  | 182 - 195 | 168 - 181 | 152 - 167 | 151 и ниже |
| 16,0 - 16,5  | 198 и выше  | 186 - 197 | 174 - 185 | 160 - 173 | 159 и ниже |
| 16,6 - 16,11 | 202 и выше  | 190 - 201 | 178 - 189 | 162 - 177 | 161 и ниже |
| 17,0 - 17,5  | 204 и выше  | 191 - 203 | 178 - 190 | 162 - 177 | 161 и ниже |
| 17,6 - 17,11 | 206 и выше  | 193 - 205 | 180 - 192 | 164 - 179 | 163 и ниже |
| 18,0 - 18,5  | 208 и выше  | 194 - 207 | 180 - 193 | 164 - 179 | 163 и ниже |
| 18,6 - 18,11 | 212 и выше  | 198 - 211 | 184 - 197 | 166 - 183 | 165 и ниже |

Приложение 2

Информация

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование органа исполнительной власти субъекта

Российской Федерации, осуществляющего управление

в сфере образования)

о деятельности в области сохранения и укрепления здоровья,

физического развития обучающихся, воспитанников

1. Перечень нормативных правовых актов субъекта Российской Федерации, регламентирующих реализацию прав детей и молодежи на охрану и укрепление здоровья.

2. Наличие региональных программ охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

3. Общее число образовательных учреждений всех типов и видов с указанием численности работающих в них врачей и среднего медицинского персонала.

4. Число медицинских кабинетов (в процентах к общему числу образовательных учреждений).

5. Число центров содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений, "школ здоровья" и иных образовательных учреждений (объединений, ассоциаций) муниципального и регионального уровня данного профиля.

6. Число центров (кабинетов) профилактики употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях.

7. Число образовательных учреждений, которые ввели в учебный план 3 часа физической культуры.

8. Здоровьесберегающие технологии, используемые в деятельности образовательных учреждений (краткая характеристика реализуемых в образовательных учреждениях мер и мероприятий, направленных на улучшение физического развития обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни), в том числе:

- создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом возраста и состояния здоровья;

- повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательных учреждениях санитарно-гигиенических норм и правил, профилактики вредных привычек;

- наличие кабинетов психологической разгрузки.

ИНСТРУМЕНТАРИЙ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Оценка физического развития обучающегося

(заполняется индивидуально каждым обучающимся)

Отметь на графиках свой спортивный результат: красным цветом в начале учебного года, зеленым - в конце учебного года.

сек. /\ Бег 30 м

8,0 │

 │

7,5 │

 │

7,0 │

 │

6,5 │

 │

6,0 │

 │

5,5 │

 │

5,0 │

 │

4,5 │

 │

4,0 │

 │

3,5 │

 └───────────────────────────────────────────────────────────>

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 класс

мин. /\ Бег на 1000 м

9,0 │

 │

8,5 │

 │

8,0 │

 │

7,5 │

 │

7,0 │

 │

6,5 │

 │

6,0 │

 │

5,5 │

 │

5,0 │

 │

4,5 │

 │

4,0 │

 │

3,5 │

 └───────────────────────────────────────────────────────────>

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 класс

Кол-во /\ Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши)

 раз │

 16 │

 │

 14 │

 │

 12 │

 │

 10 │

 │

 8 │

 │

 6 │

 │

 4 │

 │

 2 │

 └─────────────────────────────────────────────────────────>

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 класс

Кол-во /\ Подъем туловища за 30 сек. (девочки, девушки)

 раз │

 16 │

 │

 14 │

 │

 12 │

 │

 10 │

 │

 8 │

 │

 6 │

 │

 4 │

 │

 2 │

 └─────────────────────────────────────────────────────────>

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 класс

 см /\ Прыжок в длину с места

260 │

 │

240 │

 │

220 │

 │

200 │

 │

180 │

 │

160 │

 │

140 │

 │

120 │

 │

100 │

 │

 80 │

 └────────────────────────────────────────────────────────────>

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 класс

Результаты тестирования

Отмечай в любом удобном для тебя виде (график, таблица) другие результаты тестирования своей физической формы (например, количество отжиманий, прыжков через скакалку и т.п.).

Заключение учителя физической культуры о моем уровне

физической подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс  | Полугодие |  Уровень физической подготовленности  |
|  Высокий  | Выше среднего |  Средний  | Ниже среднего |  Низкий  |
| 1  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 2  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 3  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 4  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 5  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 6  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 7  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 8  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 9  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 10  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |
| 11  | I  |  |  |  |  |  |
|  | II  |  |  |  |  |  |

Примечания учителя физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_