

## МЕТОДИКА

### ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

- бег 30 метров со старта;
- непрерывный бег в течении 5 минут;
- челночный бег 3x10;
- 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- прыжки с прибавками;
- подтягивание из виса на руках;
- бросок набивного мяча;
- “выкрут” рук с палкой;
- наклон вперед.

#### 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся детской спортивной школы.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

#### **Краткая инструкция по проведению тестирования:**

1. Бег 30 метров с высокого старта, с. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 – 15 минутной разминки дается старт.
2. Непрерывный бег 5 минут, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
3. Челночный бег 3\*10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 – 13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
4. Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов за 10 секунд. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена,

согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

5. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка измеряют стальной рулеткой.
6. Прыжок вверх, см. выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.
7. Прыжки с прибавками, количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки. На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу, линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не прибавил длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.
8. Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
9. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног не выходил за стартовую линию дальность броска измеряют рулеткой.
10. Выкрут рук с палкой. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя, руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
11. Наклон вперед, см. выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2 укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком минус. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

## **2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсмену идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

В таблице 2, 3 и 4 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

## ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№ п/п	Виды спорта	Виды упражнений								
		Бег 30м	Непрерывн. бег 5 мин	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3x10м	Прыжки			Подтягивание на перекладине	Бросок мяча
						В длину	Вверх	С прибавками		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
14.	Л/ атлетика, спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+
15.	Л/ атлетика, ср. и дл. дистанции	++	++	++	++	++	+	+	++	+
16.	Л/ атлетика, метания	++	+	+	++	++	++	+	++	++
17.	Л/ атлетика, многоборье	++	++	++	+	++	++	+	+	++
18.	Л/атлетика, прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+

Таблица 2

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)**

Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Бег 30 метров, с	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
	4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
	3	6,2 - 6,6	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
	2	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9	5,3 - 5,7
	1	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,3 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше
Бег 5 минут, метров	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
	4	1171 - 1280	1231 - 1350	1301 - 1420	1341 - 1480	1411 - 1560	1471 - 1620
	3	1061 - 1170	1101 - 1230	1141 - 1300	1201 - 1340	1261 - 1410	1321 - 1470
	2	941 - 1060	981 - 1100	1021 - 1140	1061 - 1200	1111 - 1260	1171 - 1320
	1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1060 и меньше	1110 и меньше	1170 и меньше
Прыжок в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
	4	171 - 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
	3	156 - 170	166 - 180	181 - 195	196 - 210	206 – 220	221 – 235
	2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220
	1	140 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	180 и меньше	190 и меньше	205 и меньше
Прыжок вверх с места, (см)	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
	4	37 – 42	42 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 – 66
	3	31 – 36	37 – 42	41 - 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59
	2	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52
	1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, (см)	5	366 и больше	396 и больше	436 и больше	486 и больше	536 и больше	586 и больше
	4	316 - 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	536 – 585
	3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	486 – 535
	2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386 – 435	436 – 485
	1	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше	335 и меньше	385 и меньше	435 и меньше
Подтягивание из виса, (количество раз)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
	4	8 - 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
	3	5 – 7	5 – 8	7 - 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
	2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	3 – 8	4 – 10
	1	1 – 0	0	2 – 0	2 – 0	2 – 0	3 – 0
Челночный бег 3x10м, (сек.)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
	4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
	3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 – 7,6
	2	9,0 – 9,5	8,6 – 9,2	8,4 – 8,8	8,1 - 8,5	7,9 – 8,3	7,7 – 8,1
	1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше

Таблица 2

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)**

Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Бег 30 метров, (сек.)	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше
	4	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3	4,6 – 5,0
	3	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5
	2	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0
	1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
Бег 5 минут, (метров)	5	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше	1401 и больше	1461 и больше	1521 и больше
	4	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320	1301 – 1400	1361 – 1460	1421 – 1520
	3	1041 – 1140	1081 – 1180	1121 – 1220	1201 – 1300	1261 – 1360	1321 – 1420
	2	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120	1101 – 1200	1161 – 1260	1221 – 1320
	1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1100 и меньше	1160 и меньше	1220 и меньше
Прыжок в длину с места, (см)	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
	4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 – 205	211 – 220	221 – 230
	3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195	201 – 210	211 – 220
	2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 185	191 – 200	201-210
	1	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше	175 и меньше	190 и меньше	200 и меньше
Прыжок вверх с места, (см)	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
	4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
	3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
	2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
	1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, (см)	5	271 и больше	301 и больше	361 и больше	391 и больше	431 и больше	501 и больше
	4	242 – 270	271 – 300	321 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500
	3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460
	2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	381 – 420
	1	180 и меньше	210 и меньше	240 и меньше	270 и меньше	340 и меньше	380 и меньше
Подтягивание из виса, (количество раз)	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше
	4	6 – 7	7 – 8	7 – 9	10 – 13	10 – 14	12 – 15
	3	4 – 5	6 – 5	4 – 6	6 – 9	5 – 9	8 – 11
	2	2 – 3	4 – 3	1 – 3	3 – 5	1 – 4	4 – 7
	1	1 – 0	2 – 0	0	2 – 0	0	3 и меньше
Челночный бег 3x10м, (сек.)	5	8,0 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,1 и меньше	6,9 и меньше	6,7 и меньше
	4	8,1 – 8,6	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0	7,2 – 7,7	7,0 – 7,5	6,8 – 7,2
	3	8,7 – 9,2	8,3 – 8,7	8,1 – 8,5	7,8 – 8,3	7,6 – 8,1	7,3 – 7,7
	2	9,3 – 9,8	8,8 – 9,2	8,6 – 9,0	8,4 – 8,9	8,2 – 8,7	7,8 – 8,2
	1	9,9 и больше	9,3 и больше	9,1 и больше	9,0 и больше	8,8 и больше	8,3 и больше





Таблица 3

**Нормативы оценки уровня развития физических качеств и  
двигательных способностей**

Упражнение	Оценка, уровень	мальчики		девочки
Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, количество	5	68 и больше		66 и больше
	4	58-67		57-65
	3	48-57		47-56
	2	38-47		37-46
	1	37 и меньше		36 и меньше
“Выкрут” рук с палкой, см	5	35 и меньше		25 и меньше
	4	36-45		25-36
	3	46-55		36-45
	2	56-65		46-55
	1	66 и больше		56 и больше
Наклон вперед, см	5	11 и больше		16 и больше
	4	От 0,5 до 10,5		От 5,5 до 15,5
	3	От 0 до -10,0		От -5 до +5
	2	От -10,5 до -20,5		От -5,5 до -15
	1	От -21 и больше		От -16 и больше
Прыжки с прибавками, количество	5	10-11	12-13	14-15
		16 и больше	21 и больше	26 и больше
		10-15	11-20	16-25
		7-9	8-10	9-15
		4-6	5-7	6-8
		3 и меньше	4 и меньше	5 и меньше

**СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ  
ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА**

№ п/п	Группа видов спорта	Виды спорта (или отдельные дисциплины)	Суммарная оценка уровней в баллах
1.	I	Легкая атлетика (короткие и средние дистанции, барьерный бег, прыжки, многоборье), велосипед, ручной мяч, регби, б/теннис, футбол, хоккей, конькобежный спорт, <u>лыжные гонки</u> , <u>Дзю-до</u> , водное поло	24
2.	II	Акробатика, гимнастика спортивная, гребля, бег на длинную дистанцию, спортивная ходьба, легкоатлетические метания, современное пятиборье, бокс, фехтование, спортивное ориентирование, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание, волейбол, н/теннис, бадминтон, прыжки на батуте, все виды борьбы (кроме Дзю-до), прыжки в воду, горные лыжи, биатлон, плавание, фристайл, <u>баскетбол</u> , горнолыжный бобслей, сани	22
3.	III	Гимнастика художественная, виды стрельбы, стрельба из лука, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, синхронное плавание, конный спорт	20

Дополнение

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные тесты общей физической и специальной подготовки

Быстрота - Бег 20 м с ходу

Скоростная выносливость - Бег 100 м

Скоростно-силовые качества - Прыжок в длину с места

Координация - Тройной прыжок в длину с места

**ГРУППА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ**

Контрольные тесты общей физической и специальной подготовки

Быстрота - Бег 30 м с ходу, сек.

Скоростная выносливость - Бег 100-150 м

Скоростно-силовые качества - Прыжок в длину с места, м

Сила - Толчок, или Рывок штанги, кг

Координация - Тройной прыжок в длину с места, м

Силовая выносливость - Десятерной прыжок с места, м

Спортивные достижения в соревнованиях (специализация)

**ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Контрольные тесты общей физической и специальной подготовки

Быстрота - Бег 30 м с ходу, сек.

Скоростная выносливость - Бег 150-200 м

Скоростно-силовые качества - Прыжок в длину с места, м

Сила - Толчок, или Рывок штанги, кг

Координация - Тройной прыжок в длину с места, м

Силовая выносливость - Десятерной прыжок с места, м

Спортивные достижения в соревнованиях (специализация).