

**муниципальное учреждение дополнительного образования
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1**

Утверждено на заседании
методического совета

МУ СДЮСШОР № 1

Протокол № 4 от 07.05.2016г.

Директор МУ СДЮСШОР № 1

А.И. Лисовой



Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей.

Методическая разработка.

Составлена:

инструктор-методист Шатаева Д.А.
тренер-преподаватель Федотова Т.Н..

Волгоград
2015

1. Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено
Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

1.Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

5.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 1 балл |
| ✓ То же, но руки в стороны | 0,8 |
| ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | 0,6-0,4 |
| ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты | 0,3-0,2 |
| ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны
(без сбавки) | |

6.Мост (из произвольного положения).

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 0,8-0,6 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 0,5 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу | 0,2-0,1 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | (без сбавки) |

7.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- | | |
|------------------------------------------------------|------------|
| ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 1 балл |
| ✓ То же, но нога параллельно полу | 0,5 |
| ✓ То же, нога на уровне груди | 0,3 |
| ✓ То же, нога на уровне плеча | 0,1 |
| ✓ То же, нога на уровне уха | без сбавок |

3. Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже