



НОРМАТИВЫ
физической подготовленности
обучающихся общеобразовательных
организаций Пермского края



Москва, 2022

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт возрастной физиологии Российской академии образования»

Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Сечин Д.И.

Нормативы
физической подготовленности обучающихся
общеобразовательных организаций
Пермского края

Методические рекомендации

Москва, 2022

Об авторах:

Левушкин Сергей Петрович, д-р биол. наук, профессор, руководитель Центра мониторинга здоровья ФГБНУ «ИВФ РАО».

Жуков Олег Федорович, канд. пед. наук, доцент, заведующий лабораторией мониторинга здоровья ФГБНУ «ИВФ РАО».

Сечин Дмитрий Иванович, канд. биол. наук, научный сотрудник центра мониторинга здоровья ФГБНУ «ИВФ РАО».

Рецензенты:

Андрющенко Л.Б. - заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», д-р пед. наук, профессор.

Галныкин С.А. – заместитель директора ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва», канд. пед. наук, доцент.

Левушкин, С.П. Нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Пермского края / С.П. Левушкин, О.Ф. Жуков, Д.И. Сечин. - Москва: ФГБНУ «ИВФ РАО», 2022. - 19 с.

В методических рекомендациях представлены нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Пермского края, сведения об их разработке и использовании.

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры и специалистов в области физической культуры, занимающихся вопросами организации и проведения тестирования физической подготовленности детей школьного возраста.

При подготовке настоящих рекомендаций были использованы результаты исследования по теме «Мониторинг физического здоровья школьников на основе разработки и внедрения инновационных технологий оценки и контроля морфофункциональных перестроек», выполняемого в соответствии с государственным заданием Министерства просвещения Российской Федерации № 073-00065-22-00 от 30 декабря 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
I. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	5
II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ – Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций Пермского края.....	16

ВВЕДЕНИЕ

По данным мировой литературы, состояние физического здоровья детского населения в XXI веке остается ниже оптимального уровня, что в значительной степени обусловлено недостатком двигательной активности. По данным отечественных авторов, современные дети уступают поколению их родителей в большинстве двигательных возможностей [2,12,13,16,17,19,20 и др.]

В сложившейся ситуации необходимо постоянное наблюдение (мониторинг) за физическим состоянием обучающихся и проведение продуманных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья. Как показывают широкомасштабные исследования, проведенные в нашей стране, решение обозначенной проблемы возможно только на основе комплексного подхода, который базируется на объективной и актуальной информации социо-педагогического, гигиенического и антропологического характера, на основе мониторинга параметров роста и развития детей [1,7,8,10,18,19,20,21,22].

Для объективного определения физической подготовленности детей и подростков и последующей ее коррекции необходима надежная система оценки основных двигательных качеств, основанная на результатах исследований значительного по численности контингента. Такого рода работа представляется, как правило, в виде нормативов, учитывающих возраст и пол обследуемых [3,4,12,14,15].

В рамках выполнения государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации было проведено исследование по теме «Мониторинг физического здоровья школьников на основе разработки и внедрения инновационных технологий оценки и контроля морфофункциональных перестроек».

Одной из задач данного проекта в 2022 году явилась разработка региональных возрастно-половых нормативов физической подготовленности детей школьного возраста.

В связи с этим в методических рекомендациях представлены разработанные нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Пермского края.

I. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Для исследования физической подготовленности в практике физического воспитания используются контрольные испытания.

Реализация данного метода осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

В исследовании физической подготовленности, как правило, применяют не один тест, а несколько.

Тестирование такого рода позволяет получать объективную информацию о физической подготовленности человека.

Использование контрольных испытаний способствует решению задач педагогического процесса таких, как сравнительная оценка подготовленности отдельных занимающихся и различных групп, оценка эффективности используемых в учебном процессе средств, методов и форм организации занятий, осуществление объективного контроля за учебным процессом одного обучающегося или целых групп, проведение оптимального отбора детей для занятиями определенными видами спорта и участия обучающихся в соревнованиях и др.

Данные тесты позволяют соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, аэробная выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества и силовая выносливость, а также следить за динамикой их развития и иметь возможность оценивать эффективность занятий физической культурой и других форм физического воспитания.

При определении физической подготовленности предлагается использовать батарею двигательных тестов, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень двигательных тестов

№ п/п	Двигательные тесты	Единица измерения
1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье или наклон вперед из положения сидя	Сантиметры
2	Челночный бег 3x10 метров	Секунды
3	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)	Количество раз
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки, девушки)	Количество раз
5	Бег 30 метров	Секунды
6	Прыжок в длину с места	Сантиметры
7	6 - минутный бег	Метры

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье или тумбе

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см (рисунок 1).



Рисунок 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье или тумбе

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Челночный бег 3 x 10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым

покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «Марш!» обучающийся должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека (рисунок 2).



Рисунок 2. Челночный бег 3 x 10 метров

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках (рисунок 3).

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для обучающихся);

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия обучающимся исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности обучающихся.



Рисунок 3. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо плавно, без рывков и махов подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи, проводящего тест.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут

упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины составляет 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, обучающаяся подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник тестирующего подставляет опору под ноги обучающейся. После этого обучающийся выпрямляет руки и занимает исходное положение (рисунок 4).



Рисунок 4. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тестирующего.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Бег на 30 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22+/-0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат

фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта (рисунок 5).



Рисунок 5. Бег на 30 метров

По команде «На старт!» обучающиеся должны подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Они не должны касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» обучающиеся должны зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После стартового сигнала или команды «Марш!» они начинают движение. Обучающиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- обучающиеся во время бега переходят со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт обучающихся раньше команды стартера «Марш!».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками (рисунок 6).



Рисунок 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Обучающийся имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 минуту), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочерёдное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

6 – минутный бег

В основе двигательного теста «6-минутный бег» лежит принцип, предложенный известным американским врачом К. Купером. Суть данного контрольного теста состоит в том, что испытуемому школьнику задается определённое время (6 минут), в течение которого он должен преодолеть (пробежать или пройти) наибольшую дистанцию. В данном тесте нет эмоционального компонента, который возникает в условиях соревнования, меньшее значение имеет способность нервной системы противостоять утомлению при выполнении длительной монотонной работы, как это бывает в условиях соревнования (рисунок 7).



Рисунок 7. 6 – минутный бег

Тестирование проводится на открытых беговых дорожках стадиона или в ином, приспособленном для бега месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все обучающиеся забега должны быть в видимой зоне проверяющего.

Участок для бега должен быть размечен для фиксации результата выполнения норматива бега на 6 минут.

К примеру, если на стадионе, то через каждые 20 метров, можно расчертить мелом отметку или поставить таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80....., 400 м).

Количество обучающихся - до 12 человек в зависимости от условий и места проведения.

Исходное положение по команде «на старт», обучающиеся подходят к линии старта и готовятся к забегу с высокого старта.

На последней минуте выполнения норматива подается звуковой сигнал свистком, предупреждая, что пошла завершающая минута, по истечению которой подается финишный сигнал, после которого обучающиеся забега должны остановиться в точке сигнала. Пройденное расстояние за шестиминутный бег тестирующему помогают определить сами обучающиеся по счету кругов методом опроса при условии взаимного контроля. После чего объявляются оценки выполнения норматива на выносливость в беге на 6 минут.

II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В основе разработки нормативов физической подготовленности лежат законы статистики. В случае, если исследуемый признак имеет нормальное распределение в популяции, то величину каждого отдельного значения можно оценить, опираясь на сигмальные отклонения.

По сигмальным отклонениям строятся оценочные таблицы, которые представлены в Приложении к данным методическим рекомендациям. Оценочные таблицы разрабатываются отдельно с учетом пола и возраста обследуемых.

При определении возраста обследуемых следует руководствоваться следующей схемой:

- за 7 лет считать от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес. 29 дней;
- за 8 лет считать от 7 лет 6 мес. до 8 лет 5 мес. 29 дней;
- за 9 лет считать от 8 лет 6 мес. до 9 лет 5 мес. 29 дней и так далее.

Для подготовки оценочных таблиц по физической подготовленности обучающихся, результаты исследования моторного развития были подвергнуты статистической обработке, с определением средней арифметической (M) и среднего квадратического отклонения (σ).

Показатели физической подготовленности конкретного обследуемого,

отклоняющиеся от средней арифметической на величину, не большую, чем *плюс/минус* $0,67\sigma$, характеризуются как «СРЕДНИЕ». Если отклонение от средней арифметической ниже величины (минус) $0,67\sigma$ или выше (*плюс*) $0,67\sigma$, это значение характеризуется соответственно, как «НИЖЕ СРЕДНЕГО» или «ВЫШЕ СРЕДНЕГО». Если отклонение от средней ниже (*минус*) $1,34\sigma$ или выше (*плюс*) $1,34\sigma$, то данная величина характеризуется соответственно, как «НИЗКАЯ» или «ВЫСОКАЯ».

Пример использования оценочных таблиц для определения физической подготовленности обучающихся

Мальчик 11 лет.

Результаты двигательных тестов: бег на 30 м – 5,3 с, челночный бег 3х10 м – 8,3 с, 6 – минутный бег - 1000 м, подтягивание на перекладине - 4 раза, наклон туловища вперед - 0 см, прыжок в длину вперед с места - 149 см.

Для оценки физической подготовленности данного мальчика следует обратиться к оценочной таблице 2, представленной в Приложении.

Оценка.

Уровень развития быстроты (бег 30 метров) - 4 балла (выше среднего).

Уровень развития координационных способностей (челночный бег 3 х 10 м) - 4 балла (выше среднего).

Уровень развития общей выносливости (6 минутный бег) - 3 балла (средний).

Уровень развития силовой выносливости (подтягивание) - 3 балла (средний).

Уровень развития гибкости (наклон вперед из положения стоя) - 2 балла (ниже среднего).

Уровень развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) - 3 балла (средний).

Интегральный уровень физической подготовленности определяется как среднее арифметическое значение от суммы баллов, полученных на основании результатов отдельных двигательных тестов и соответствует следующим интервалам:

- низкий – от 1,0 до 1,4 баллов;
- ниже среднего – от 1,5 до 2,4 баллов;
- средний – от 2,5 до 3,4 баллов;
- выше среднего – от 3,5 до 4,4 баллов;
- высокий – от 4,5 до 5,0 баллов.

Заключение. Общая (интегральная) физическая подготовленность расценивается как средняя (3,1 балла). При занятиях физическими упражнениями особое внимание следует обратить на развитие гибкости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р. И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций / Р. М. Айзман // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – Т. 1, № 53. – С. 5-13
2. Баранов, А. А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» как инструмент международного взаимодействия в охране здоровья детей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.К. Рапопорт // Российский педиатрический журнал. — 2011. — № 4. — С. 12-18.
3. Блинков, С.Н. Исследование физического развития городских и сельских школьников 7 - 17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 4 (122). - С. 22-29.
4. Блинков, С.Н. Исследование физической подготовленности сельских и городских школьниц 7 - 17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 16-21.
5. Бутко, М. А. Влияние объема двигательной активности детей младшего школьного возраста на физическую подготовленность, психические процессы и морфофункциональные показатели / М. А. Бутко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 31-35.
6. Возрастная динамика двигательных возможностей школьников 8-17 лет по данным популяционного исследования / В. Д. Сонькин [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, №. 1. – С. 71-79.
7. Иванов, И. П. Мониторинг здоровья в образовательном учреждении посредством новых технологий / И. П. Иванов // Вопросы науки. – 2015. – Т. 2. – С. 100-102.
8. Кобринский, Б. А. Мониторинг состояния здоровья детей России на основе применения компьютерных технологий / Б. А. Кобринский // Вестник Росздравнадзора. – 2010. – № 1. – С. 16-20.
9. Колесникова, И. А. Физическая подготовленность в комплексной оценке состояния здоровья выпускников общеобразовательных школ города Северодвинска / И. А. Колесникова, Л. И. Меньшикова, В. Н. Олин // Экология человека. – 2008. – № 12. – С. 17-19.
10. Кучма, В. Р. Уровень санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных учреждений и здоровье детей г. Москвы / В. Р. Кучма [и др.]. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 1. – С. 11-22.
11. Лебедева, Н. Т. Двигательная активность и успешность обучения школьников / Н. Т. Лебедева – Минск.: Изд-во Минфин, 2002.
12. Левушкин, С. П. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников различных регионов Российской Федерации / С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин //Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 66.

13. Левушкин, С. П. Использование компьютерных технологий в физическом воспитании школьников / С. П. Левушкин, О. Ф. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 49.

14. Левушкин, С. П. Нормативы физической подготовленности школьников г. Самары: учеб.-метод. пособие /С. П. Левушкин, С. Н. Блинков, А. В. Мещеряков. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 22 с.

15. Левушкин, С. П. Стандарты физического развития школьников Ульяновской области: учебно-методическое пособие / С. П. Левушкин, О. Ф. Жуков, А. В. Мещеряков. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 20 с.

16. Левушкин, С.П. Сравнительная характеристика динамики развития двигательных качеств у детей школьного возраста из разных регионов Российской Федерации / С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин, Р.И. Платонова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - №6. – С. 22-23.

17. Лях, В.И. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет обзор) / В.И. Лях, С.П. Левушкин, И.Ю. Михута //Человек. Спорт. Медицина. -Т. 22.- № 1.- 2022. – С. 129-141.

18. Мониторинг здоровья учащихся и педагогов с применением компьютера и программных средств / Р. И. Айзман [и др.] // Народное образование. – 2010. – № 6. – С. 147-155.

19. Мониторинг физического состояния школьников: монография / С. П. Левушкин [и др.] – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.

20. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования. Серия: В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» /М. М. Безруких [и др.]. / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин – М.: ООО «Фирма ВАРИАНТ», 2005. – 584 с.

21. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

22. Система школьных мониторингов здоровья и информационно-образовательная среда /М. Ю. Карганов [и др.]. //Электронное периодическое издание Информационная среда образования и науки. – 2011. – № 4. – С. 81-82.

Приложение
Нормативы физической подготовленности обучающихся
общеобразовательных организаций Пермского края

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников** Пермского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	8,3 и >	7,8 - 8,2	6,6 - 7,7	6,1 - 6,5	6,0 и <
	8	8,3 и >	7,7 - 8,2	6,5 - 7,6	5,9 - 6,4	5,8 и <
	9	8,1 и >	7,5 - 8,0	6,2 - 7,4	5,6 - 6,1	5,5 и <
	10	7,4 и >	6,9 - 7,3	6,0 - 6,8	5,5 - 5,9	5,4 и <
	11	6,9 и >	6,6 - 6,8	5,8 - 6,5	5,4 - 5,7	5,3 и <
	12	6,9 и >	6,5 - 6,8	5,6 - 6,4	5,2 - 5,5	5,1 и <
	13	6,8 и >	6,4 - 6,7	5,5 - 6,3	5,1 - 5,4	5,0 и <
	14	6,7 и >	6,3 - 6,6	5,3 - 6,2	4,8 - 5,2	4,7 и <
	15	6,5 и >	6,1 - 6,4	5,2 - 6,0	4,8 - 5,1	4,7 и <
	16	6,3 и >	5,9 - 6,2	5,2 - 5,8	4,8 - 5,1	4,7 и <
	17	6,3 и >	6,0 - 6,2	5,2 - 5,9	4,9 - 5,1	4,8 и <
18	6,2 и >	5,9 - 6,1	5,3 - 5,8	5,0 - 5,2	4,9 и <	
Челночный бег 3x10, с	7	12,3 и >	11,5 - 12,2	9,9 - 11,4	9,1 - 9,8	9,0 и <
	8	11,9 и >	11,2 - 11,8	9,6 - 11,1	8,9 - 9,5	8,8 и <
	9	11,8 и >	11,0 - 11,7	9,3 - 10,9	8,5 - 9,2	8,4 и <
	10	11,0 и >	10,4 - 10,9	9,0 - 10,3	8,4 - 8,9	8,3 и <
	11	11,0 и >	10,3 - 10,9	8,9 - 10,2	8,3 - 8,8	8,2 и <
	12	10,5 и >	9,9 - 10,4	8,6 - 9,8	8,0 - 8,5	7,9 и <
	13	10,6 и >	9,9 - 10,5	8,5 - 9,8	7,8 - 8,4	7,7 и <
	14	10,3 и >	9,6 - 10,2	8,2 - 9,5	7,5 - 8,1	7,4 и <
	15	10,2 и >	9,5 - 10,1	8,1 - 9,4	7,5 - 8,0	7,4 и <
	16	10,1 и >	9,5 - 10,0	8,1 - 9,4	7,5 - 8,0	7,4 и <
	17	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,2 - 9,3	7,6 - 8,1	7,5 и <
18	9,9 и >	9,4 - 9,8	8,4 - 9,3	7,9 - 8,3	7,8 и <	
Бег 6 минут, м	7	518 и <	519 - 637	638 - 875	876 - 993	994 и >
	8	585 и <	586 - 708	709 - 956	957 - 1079	1080 и >
	9	622 и <	623 - 744	745 - 988	989 - 1109	1110 и >
	10	677 и <	678 - 802	803 - 1054	1055 - 1179	1180 и >
	11	717 и <	718 - 855	856 - 1133	1134 - 1271	1272 и >
	12	719 и <	720 - 860	861 - 1141	1142 - 1281	1282 и >
	13	721 и <	722 - 846	847 - 1098	1099 - 1223	1224 и >
	14	731 и <	732 - 858	859 - 1113	1114 - 1239	1240 и >
	15	752 и <	753 - 890	891 - 1167	1168 - 1305	1306 и >

	16	804 и <	805 - 929	930 - 1181	1182 - 1306	1307 и >
	17	758 и <	759 - 902	903 - 1189	1190 - 1333	1334 и >
	18	712 и <	713 - 837	838 - 1088	1089 - 1214	1215 и >
Прыжок в длину с места, см	7	83 и <	84 - 96	97 - 123	124 - 136	137 и >
	8	90 и <	91 - 103	104 - 129	130 - 142	143 и >
	9	101 и <	102 - 113	114 - 138	139 - 150	151 и >
	10	110 и <	111 - 122	123 - 147	148 - 159	160 и >
	11	116 и <	117 - 128	129 - 154	155 - 166	167 и >
	12	124 и <	125 - 137	138 - 164	165 - 177	178 и >
	13	126 и <	127 - 139	140 - 168	169 - 182	183 и >
	14	131 и <	132 - 146	147 - 176	177 - 190	191 и >
	15	135 и <	136 - 148	149 - 174	175 - 187	188 и >
	16	140 и <	141 - 153	154 - 181	182 - 194	195 и >
	17	145 и <	146 - 157	158 - 181	182 - 193	194 и >
	18	141 и <	142 - 155	156 - 184	185 - 198	199 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	8	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	9	0	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	10	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	11	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	12	0	1 - 4	5 - 13	14 - 16	17 и >
	13	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	14	0	1 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	17	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	18	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 17	18 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	8	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	9	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 15	16 и >
	10	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	11	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	12	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
	14	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	15	2 и <	3 - 6	7 - 16	17 - 21	22 и >
	16	2 и <	3 - 7	8 - 17	18 - 22	23 и >
	17	6 и <	7 - 9	10 - 17	18 - 21	22 и >
	18	8 и <	9 - 12	13 - 21	22 - 25	26 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ** Пермского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	7,9 и >	7,4 - 7,8	6,4 - 7,3	5,9 - 6,3	5,8 и <
	8	8,1 и >	7,5 - 8,0	6,3 - 7,4	5,7 - 6,2	5,6 и <
	9	7,7 и >	7,2 - 7,6	6,0 - 7,1	5,5 - 5,9	5,4 и <
	10	7,5 и >	6,9 - 7,4	5,7 - 6,8	5,2 - 5,6	5,1 и <
	11	7,0 и >	6,6 - 6,9	5,6 - 6,5	5,2 - 5,5	5,1 и <
	12	6,8 и >	6,4 - 6,7	5,5 - 6,3	5,1 - 5,4	5,0 и <
	13	6,6 и >	6,1 - 6,5	5,2 - 6,0	4,8 - 5,1	4,7 и <
	14	6,2 и >	5,8 - 6,1	4,9 - 5,7	4,5 - 4,8	4,4 и <
	15	5,9 и >	5,5 - 5,8	4,7 - 5,4	4,4 - 4,6	4,3 и <
	16	5,6 и >	5,3 - 5,5	4,6 - 5,2	4,3 - 4,5	4,2 и <
	17	5,2 и >	5,0 - 5,1	4,4 - 4,9	4,2 - 4,3	4,1 и <
18	5,3 и >	5,1 - 5,2	4,5 - 5,0	4,2 - 4,4	4,1 и <	
Челночный бег 3x10, с	7	11,8 и >	11,1 - 11,7	9,6 - 11,0	8,9 - 9,5	8,8 и <
	8	11,7 и >	10,9 - 11,6	9,4 - 10,8	8,7 - 9,3	8,6 и <
	9	11,4 и >	10,6 - 11,3	9,0 - 10,5	8,2 - 8,9	8,1 и <
	10	10,9 и >	10,2 - 10,8	8,7 - 10,1	8,0 - 8,6	7,9 и <
	11	10,8 и >	10,1 - 10,7	8,7 - 10,0	8,0 - 8,6	7,9 и <
	12	10,2 и >	9,6 - 10,1	8,3 - 9,5	7,7 - 8,2	7,6 и <
	13	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,1 - 9,3	7,5 - 8,0	7,4 и <
	14	9,5 и >	8,9 - 9,4	7,7 - 8,8	7,1 - 7,6	7,0 и <
	15	9,3 и >	8,8 - 9,2	7,5 - 8,7	7,0 - 7,4	6,9 и <
	16	9,0 и >	8,5 - 8,9	7,4 - 8,4	6,9 - 7,3	6,8 и <
	17	8,9 и >	8,3 - 8,8	7,1 - 8,2	6,5 - 7,0	6,4 и <
18	8,9 и >	8,3 - 8,8	7,1 - 8,2	6,5 - 7,0	6,4 и <	
Бег 6 минут, м	7	577 и <	578 - 710	711 - 979	980 - 1113	1114 и >
	8	631 и <	632 - 760	761 - 1019	1020 - 1148	1149 и >
	9	682 и <	683 - 813	814 - 1075	1076 - 1206	1207 и >
	10	742 и <	743 - 882	883 - 1165	1166 - 1306	1307 и >
	11	752 и <	753 - 898	899 - 1192	1193 - 1339	1340 и >
	12	750 и <	751 - 903	904 - 1210	1211 - 1363	1364 и >
	13	777 и <	778 - 923	924 - 1218	1219 - 1365	1366 и >
	14	860 и <	861 - 999	1000 - 1280	1281 - 1420	1421 и >
	15	929 и <	930 - 1064	1065 - 1335	1336 - 1470	1471 и >
	16	1010 и <	1011 - 1140	1141 - 1403	1404 - 1534	1535 и >
	17	1064 и <	1065 - 1192	1193 - 1450	1451 - 1579	1580 и >

	18	1000 и <	1001 - 1123	1124 - 1370	1371 - 1493	1494 и >
Прыжок в длину с места, см	7	88 и <	89 - 102	103 - 131	132 - 145	146 и >
	8	94 и <	95 - 107	108 - 135	136 - 149	150 и >
	9	105 и <	106 - 118	119 - 145	146 - 158	159 и >
	10	114 и <	115 - 127	128 - 154	155 - 166	167 и >
	11	119 и <	120 - 133	134 - 160	161 - 174	175 и >
	12	128 и <	129 - 141	142 - 169	170 - 183	184 и >
	13	136 и <	137 - 151	152 - 183	184 - 198	199 и >
	14	148 и <	149 - 165	166 - 199	200 - 216	217 и >
	15	160 и <	161 - 176	177 - 209	210 - 225	226 и >
	16	174 и <	175 - 190	191 - 225	226 - 242	243 и >
	17	193 и <	194 - 209	210 - 241	242 - 256	257 и >
	18	195 и <	196 - 209	210 - 237	238 - 251	252 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 2	3 - 3	4 и >
	8	0	0	1 - 2	3 - 4	5 и >
	9	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	10	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	11	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	12	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	13	0	0	1 - 5	6 - 8	9 и >
	14	0	1	2 - 7	8 - 10	11 и >
	15	0	1 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	16	1 и <	2 - 4	5 - 11	12 - 14	15 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >
	18	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	8	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	9	-2 и <	-1 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	10	-3 и <	-2 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	11	-4 и <	-3 - 0	1 - 7	8 - 11	12 и >
	12	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 12	13 и >
	13	-4 и <	-3 - 0	1 - 9	10 - 12	13 и >
	14	-1 и <	0 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и >
	15	-2 и <	-1 - 2	3 - 11	12 - 15	16 и >
	16	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	17	0 и <	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	18	-2 и <	-1 - 3	4 - 14	15 - 20	21 и >