**Тесты для определения уровня развития физических качеств.**

**1. Скоростные качества.**

* ***Бег на 30 м со старта.***

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**2. Ловкость.**

* ***Челночный бег 3 x10 м*** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

**3. Скоростно-силовые качества.**

* ***Прыжок в длину.***

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15 – 20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

* ***Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками.***

(тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности)

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**4. Выносливость.**

* ***Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек) (силовой выносливости)***

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов за 30 сек.. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**5. Гибкость**

* ***Наклон туловища вперед из положения сидя.***

На полу проводиться две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.Ребенок садиться (без обуви) со стороны с так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед ладонями вниз.Педагог прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона ( ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 секунды. Результат зачитывается по кончикам пальчиков ру, он может быть срезультатом + и - точность до 0,5 см.

**6. Равновесие.**

* ***Удержание равновесия***.

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди - и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Протокол тестирования физических качеств детей**

**2 младшей гр. №… МАДОУ № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **ФИО**  **ребенка** | **Скорость** | **Скоростно-силовые** | | **Выносливость** | **Гибкость** |
| **Бег 30 м**  **(сек)** | **Прыжок в длину**  **(см)** | **Бросок набивного мяча**  **(см)** | **Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)** | **Наклон вперед сидя**  **(см)** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |

**Протокол тестирования физических качеств детей**

**Средней гр. №… МАДОУ №22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **ФИО**  **ребенка** | **Скорость** | **Ловкость** | **Скоростно-силовые** | | **Выносливость** | **Гибкость** | **Равновесие** |
| **Бег 30 м**  **(сек)** | **Челночный бег 3х10м (сек)** | **Прыжок в длину**  **(см)** | **Бросок набив- ного мяча**  **(см)** | **Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)** | **Наклон вперед сидя (см)** | **Удержание равновесия (сек)** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Темпы прироста физических качеств**

**детей старшего дошкольного возраста группы № ... МАДОУ №22 за период 20…. - 20…. г.г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **ФИО**  **ребенка** | **Скорость** | | | **Ловкость** | | | **Скоростно-силовые** | | | | | | | **Выносливость** | | | **Гибкость** | | | **Равновесие** | | | **Сред**  **ний**  **% прироста** |
| **Бег 30 м**  **(сек)** | | | **Челночный бег 3х10м (сек)** | | | **Прыжок в длину**  **(см)** | | | | **Бросок набивного мяча (см)** | | | **Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)** | | | **Наклон вперед сидя (см)** | | | **Удержание равновесия (сек)** | | |
| нг | кг | % | нг | кг | % | нг | кг | % | | нг | кг | % | нг | кг | % | нг | кг | % | нг | кг | % |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по группе | | | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |

Темп прироста показателей физических качеств, рассчитывается по формуле:

**W = 100% (V2-V1) / S (V1+V2),**

где W – прирост показателей теста в %; V1 – исходный показатель тестирования; V2 – конечный показатель тестирования

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств**

**детей дошкольного возраста ( по В.И Ускакову, 1989)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темп прироста**  **(%)** | **Оценка** | **Причина пророста** |
| До 8 | Неудовлетворительно | Естественный рост |
| От 8 до10 | Удовлетворительно | Естественный рост и двигательная активность |
| От 10 до 15 | Хорошо | Естественный рост и система физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | Целенаправленное эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений |

**Протокол тестирования физической подготовленности**

**детей .......группы №.... МАДОУ №22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **ФИО**  **ребенка** | **Результаты / оценка** | | | | | |  | **Уровень физической подготовленности** |
| **Бег 30 м**  **(сек)** | **Челночный бег 3х10м (сек)** | **Прыжок в длину (см)** | **Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)** | **Наклон вперед сидя (см)** | **Удержание равновесия (сек)** | **Сред-**  **ний бал** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности:**

низкий - до 1,5;

ниже среднего - 1,6 - 2,5;

средний - 2,6 - 3,5;

выше среднего- 3,6 - 4,5;

высокий - 4,6 - 5.