**Описание программы расчёта среднего уровня физической подготовленности (СУФП)**

Наиболее эффективной формой контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование. Учитель физической культуры проводит контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

* На координацию;
* На гибкость;
* На силу;
* На выносливость;
* На мышечную выносливость;
* На скоростную силу;
* На скорость.

Тестирование проводится дважды в течение учебного года (в сентябре и в мае) по единым тестовым испытаниям с участием всех учащихся в классе, допущенных к урокам физической культуры. Для оценки развития двигательных качеств существуют стандарты, которые отражают уровень физической подготовленности в четырех (высокий, выше среднего, средний, низкий) градациях. Для получения более достоверного результата при тестировании необходимо соблюдать правила.

**Двигательно-координационные способности**.

*Челночный бег 4 х 9 м. или 3 х 10 м.*

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 х 5 х 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Гибкость**

Наклон вперед.

*А. из положения сидя (7-10 лет).*

На полу проводят две перпендикулярные пересекающие линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

*Б. Из положения стоя. (11-15 лет, 16-17 лет).*

К скамейке прибивается рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть, как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

**Сила.**

*Подтягивание в висе (мальчики).*

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и. п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удается зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

*Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).*

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов. Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

*Отжимание*

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**Выносливость сердечно-сосудистой системы.**

Для выявления уровня ее развития применяется *длительный бег.*

Дистанции:

- для мальчиков 7-11 лет – 300 м

- для мальчиков 12-13 лет – 500 м

- для мальчиков14-15 лет – 1000 м

- для юношей 16-18 лет – 2000м

- для девочек 7-11 лет – 300м

- для девочек 12 – 13 лет – 500 м

- для девочек 14 – 15 лет – 1000м

- для девушек 16-18 лет –1500 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

**Мышечная выносливость.**

*Поднимание туловища.*

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврике. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

**Скоростно-силовые способности.**

*Прыжок в длину с места.*

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

**Скоростные способности.**

*Бег 30 метров.*

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования учитель физической культуры оформляет протокол и информирует учащихся о результатах. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах.

**Рекомендации по использованию программы расчёта среднего уровня физической подготовленности (СУФП)**

Программа будет полностью функциональна при использовании Microsoft Excel 2010. В ячейки белого цвета внесите фамилии учеников и пол ученика. Обратите внимание, что пол ученика следует писать только М, м, Ж, ж, так как программа не воспринимает Д, д или другие буквы.

В ячейки белого цвета столбца "Результат" вводите результаты тестирования по семи тестам (описанным выше). Программа сама определит: уровень подготовленности ученика, как в цифровом, так и в буквенном выражении, общий уровень подготовленности по ученику, по классу, по параллели, количество учеников и процент прошедших тестирование по классу и по параллели.

Критерии оценивания не изменяются. Нормативы, по которым проставляются баллы приведены ниже. Эти же самые нормативы приведены внизу каждого листа, но уже в том формате, который необходим для счета. Для каждого класса они свои.