

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Закон РФ «Об образовании выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребёнку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.

Совершенствование системы физического воспитания детей с нарушениями зрения является одной из важных задач в свете реформ специального образования. Это обусловлено прежде всего, понижением функциональным состоянием организма и двигательной активности слабовидящих детей.

Как показали проведённые исследования у слабовидящего школьника значительно снижен уровень физической подготовленности. Практически все показатели двигательного развития находятся ниже средних значений.

В системе физического воспитания слабовидящих детей недостаточно акцентировано внимание на повышение уровня физической подготовленности учащихся. Поэтому **АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ** является поиск и разработка эффективных путей, методов и средств физического воспитания для школьников. **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ** работы заключается в содействии всестороннего положительного развития двигательных способностей детей **СРЕДСТВАМИ** игрового метода и частных методик адаптивной физической культур (основой которой является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий и подготовка к социуму). **КОНЦЕПТУАЛЬНЫМ** положением является взаимосвязь и психофизическое единство организованной деятельности и целенаправленного формирования личности ребёнка, коррекция и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем и психики. Коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, одна из которых - **коррекция и развитие физической подготовленности.**

На протяжении 5 лет на базе школы-интерната была проведена диагностика физической подготовленности детей с глубокими нарушениями зрения. На основе полученных данных и была составлена коррекционная методика «Система работы по коррекции скоростно-силовых способностей детей с нарушением зрения», направленная на повышение уровня развития двигательных способностей школьников и методическая разработка тестов по физической подготовленности с учётом показаний врачей-офтальмологов, пола, возраста, степени участия сохранных анализаторов и специфики основного дефекта и индивидуальных возможностей учащихся.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-10КЛ.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4.8	5.8	6.3	5.0	6.0	6.4
2	Бег 60 м. (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Бег 1000 м. (мин., сек)	4.15	4.20	4.25	4.48	5.05	5.10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	27	26	18	14	13	12
8	Поднятия туловища с положения лёжа за 30 сек. (раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (раз)	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4*9 (сек)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
11	Прыжок через скакалку за 1 мин. (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. (сек)	14.2	16.0	17.3	14.8	16.4	17.4
13	Наклон (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
17	Поднимания туловища за 1 мин. (раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	455	415	390	475	395	345

Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)

Мальчики

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	139,44	139,75	153,97	156,07	159,83	165,69	183
	4	135,47	136,04	150,45	151,43	156,70	161,21	179
	3	131,50	132,33	146,93	146,79	153,57	156,73	174
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	11,38	13,58	15,27	17,61	19,39	21,28	23,50
	4	10,24	12,37	14,15	16,38	17,33	19,47	22,40
	3	9,10	11,16	13,03	15,15	15,27	17,66	21,65
3. «Ласточка» (сек)	5	9,82	10,29	12,50	18,64	26,54	26,58	29,27
	4	9,36	9,76	11,82	18,05	25,92	25,94	28,71
	3	8,60	9,23	11,14	17,46	25,30	25,30	28,20
4. Челночный бег (сек)	5	10,03	9,31	9,03	9,01	8,68	8,36	8,0
	4	10,12	9,41	9,14	9,16	8,82	8,51	8,3
	3	10,21	9,51	9,25	9,31	8,96	8,66	8,4
5. «Линейка» (см)	5	11,00	14,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
	4	19,50	19,50	14,50	13,50	13,50	13,50	13,50
	3	28,00	25,00	19,00	17,00	17,00	17,00	17,00

Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)

Девочки

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	113,94	127,30	135,10	139,06	147,17	151,36	155,80
	4	109,32	122,27	129,96	133,92	142,05	145,24	149,40
	3	104,70	117,24	124,82	128,78	136,93	139,12	143,05
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	8,69	11,49	12,72	14,94	16,47	17,01	18,60
	4	7,12	9,05	11,17	13,12	14,32	15,38	16,40
	3	5,55	6,64	9,62	11,30	12,17	13,75	14,20
3. «Ласточка» (сек)	5	10,2	12,1	15,6	23,7	26,9	27,1	32,6
	4	9,8	11,6	15,0	23,1	26,3	26,6	32,0
	3	9,4	11,1	14,4	22,5	25,6	26,0	31,4
4. Челночный бег (сек)	5	10,9	10,3	10,0	9,7	9,2	9,0	8,7
	4	11,0	10,4	10,1	9,8	9,4	9,2	8,9
	3	11,1	10,6	10,2	10,0	9,6	9,3	9,0
5. «Линейка» (см)	5	11,00	11,00	11,00	10,00	8,00	8,00	8,00
	4	17,50	16,50	16,50	13,50	12,50	12,50	11,50
	3	24,00	22,00	22,00	17,00	17,00	15,00	15,00

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с Места (см)	11	140 и <	160 - 180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165 - 180	200	135	155-175	190
			13	150	170 - 190	205	140	160-180	200
			14	160	180 - 195	210	145	160-180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	11	900 и <	1000 - 1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100 - 1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150 - 1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200 - 1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	2 и <	6-8	10 и >	4 и <	8-10	15 и >
			12	2	6-8	9	5	9-11	16
			13	2	5-7	10	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн). На низкой перекладине (дев).	11	1	4-5	6 и >	4 и <	10-14	19 и >
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл.1), с учётом степени заболевания, пола и индивидуальных возможностей учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет..	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Н И З К И Й	С Р Е Д Н И Й	В Ы С О К И Й	Н И З К И Й	С Р Е Д Н И Й	В Ы С О К И Й
1	Скоростные	Бег 30м, (с)	11	6,3 и >	6,1 – 5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3 – 5,7	5,1 и <
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координаци онные	Челночный бег 3X10 м, (с)	11	9,7 и >	9,3 – 8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7 – 9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15 8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5	

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6КЛ.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	5.0	6.0	6.5	5.2	6.2	7.2
2	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3	Бег 1000 м. (мин., сек)	4.18	4.22	2.28	5.0	5.10	5.20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места (см)	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	23	21	18	13	11	9
8	Поднятия туловища с положения лёжа за 30 сек. (раз)	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание (раз)	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4*9 (сек)	10.8	11.0	11.2	11.0	11.6	12.0
11	Прыжок через скакалку за 1 мин. (раз)	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. (сек)	14.8	16.4	17.1	15.5	16.6	18.4
13	Наклон (см)	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	110	95	85	100	85	75
17	Поднимания туловища за 1 мин. (раз)	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	430	350	305	425	355	315

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8КЛ.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4.8	5.8	6.3	5.0	6.0	6.4
2	Бег 60 м. (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Бег 1000 м. (мин., сек)	4.15	4.20	4.25	4.48	5.05	5.10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	27	26	18	14	13	12
8	Поднятия туловища с положения лёжа за 30 сек. (раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (раз)	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4*9 (сек)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
11	Прыжок через скакалку за 1 мин. (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. (сек)	14.2	16.0	17.3	14.8	16.4	17.4
13	Наклон (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
17	Поднимания туловища за 1 мин. (раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	455	415	390	475	395	345

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9КЛ.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4.8	5.8	6.3	5.0	6.0	6.4
2	Бег 60 м. (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Бег 1000 м. (мин., сек)	4.15	4.20	4.25	4.48	5.05	5.10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	27	26	18	14	13	12
8	Поднятия туловища с положения лёжа за 30 сек. (раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (раз)	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4*9 (сек)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
11	Прыжок через скакалку за 1 мин. (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. (сек)	14.2	16.0	17.3	14.8	16.4	17.4
13	Наклон (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
17	Поднимания туловища за 1 мин. (раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	455	415	390	475	395	345

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7КЛ.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4.8	5.8	6.3	5.0	6.0	6.4
2	Бег 60 м. (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Бег 1000 м. (мин., сек)	4.15	4.20	4.25	4.48	5.05	5.10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	27	26	18	14	13	12
8	Поднятия туловища с положения лёжа за 30 сек. (раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (раз)	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4*9 (сек)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
11	Прыжок через скакалку за 1 мин. (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. (сек)	14.2	16.0	17.3	14.8	16.4	17.4
13	Наклон (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
17	Поднимания туловища за 1 мин. (раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	455	415	390	475	395	345