

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленушка» города Буинска
Буинского муниципального района Республики Татарстан»**

**Тестовые задания для определения уровня физического развития
сотрудников ДОУ**

**Разработала: Кадырова Л.Х., руководитель кружка
«Фитнес»**

г.Буинск

Диагностика физического развития сотрудников ДОУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Острота вопроса о качестве воспитания, развития сотрудников ДОУ продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития сотрудников ДОУ по физическому развитию.

Программа физического обследования сотрудников, состоит из двух частей, характеризующих:

1. **физическое развитие** (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. **развитие психофизических качеств:**
 - *скоростно-силовые качества:* прыжок в длину с места, метание легкого мяча на дальность;
 - *быстрота:* бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;
 - *выносливость:* бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м
 - *ловкость:* бег зигзагом, прыжки через скакалку;
 - *гибкости:* подъем туловища из положения лежа.

Диагностика физического развития сотрудников ДОУ

Обследование сотрудников проводится как в помещении (физкультурный зал), так и на физкультурной площадке, в спортивном комплексе «Импульс», на стадионе им. В.Трусенева.

На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;

На стадионе им. В.Трусенева следующие тесты: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м прыжок в длину с места, метание легкого мяча на дальность;

На спортивной площадке спортивного комплекса «Импульс» следующие тесты: бег зигзагом, прыжки через скакалку, подъем туловища из положения лежа.

Обследование проводилось в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда удобная, легкая, не из синтетики. На открытом воздухе заниматься лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные штаны, леггинсы, футболка, спортивная обувь или носки.

Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту.

Диагностика физического развития сотрудников
Ориентировочные показатели физической подготовленности
 (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	29-60 лет
1.	Прыжок в длину с места	ж	130-155
		м	125-150
2.	Бег на дистанцию 10 метров схода	ж	2,3-2,0
		м	2,5-2,1
3.	Бег на дистанцию 30 метров	ж	6,2-5,7
		м	6,5-5,9
4.	Челночный бег 3x10 метров	ж	7,2-6,8
		м	7,5-7,0
5.	Бег зигзагом	ж	7,2-6,8
		м	7,5-7,0
6.	Подъем туловища из положения лежа.	ж	12-14
		м	9-12
7.	Прыжки через скакалку	ж	7-21
		м	15-45
8.	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	ж	31,5-35,2
		м	32,5-37,0

Диагностика физического развития сотрудников

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности сотрудников;
- особенности проведения тестов, которые должны учитывать в двигательном развитии сотрудников.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий была проведена небольшая разминка (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Диагностика физической подготовленности сотрудников проводилась не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Сотрудники, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, взрослый имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физического развития сотрудников
Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места проводились на стадионе «Олимп» в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра).

Взрослому предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание мягкого мяча на дальность *Обследование дальности метания проводилось на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, взрослый подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.*

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы взрослый пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Взрослый по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его тогда, когда сотрудник добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое 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 инструктора «внимание» взрослый подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от взрослого). В это время сотрудник, 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 сотрудников, корректировать его бег.

Челночный бег 3X 10 метров

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

Фиксируется общее время бега.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке спортивного комплекса «Витязь» длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша.

По команде «На старт!» взрослый становится позади линии старта. По команде «Марш!» взрослый бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Инструктор выключает секундомер только после того, как взрослый пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним взрослым 2 раза и фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем взрослый прыгает вперед через скакалку. Инструктор считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Тесты по определению гибкости

Подъем туловища из положения лежа

Тест проводится двумя сотрудниками. Взрослый ложится на гимнастический мат, второй сотрудник держит его ноги. Считается количество раз подъема туловища.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности сотрудников.

Инструктор заранее измеряет дистанцию беговой дорожки (в метрах) и размечает ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Сотрудники подходят к линии старта. Инструктор дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, сотрудники бегут за ним, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если взрослый пробежал всю дистанцию без остановок.

(Данные тесты предложены Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств сотрудников

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития взрослых;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004

3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005