

Методика обследования

1. Т.И. Осокина. Физическая культура в детском саду.
2. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физическое воспитание дошкольников.
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Тест для определения скоростных качеств

1) Бег на 30м со старта

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии. [3]

Тест для определения общей выносливости

2) Бег на расстояние

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной:

- Для детей 4-5 лет – 90м,
- 5-6 лет – 120м,
- 6-7 лет – 150м

По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу. [1]

Тест для определения ловкости

3) Бег на 10 метров между предметами

Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Дается несколько попыток. Записывается лучший результат. [2]

Тест для определения скоростно-силовых качеств

4) Прыжок в длину с места (сила ног)

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает 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 1см. 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 полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. [3]

5) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат. [3]

Тест для определения гибкости

6) Наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно

скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус. [2]

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

темпы прироста в %	оценка	за счёт чего достигнут прирост
До 8%	неудовлетворительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Литература

1. Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». **Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении:** Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Мальшева, Н.А.Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКипРО, 2001. – 109с. (стр.73)
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с. (стр.354-355).

**Возрастно-половые показатели
развития физических качеств детей 3 – 7 (лет)**

Тестовые задания \ Возраст		Пол	3 – 4	4 – 5	5 – 6	6 – 7
		Быстрота Бег на 30м (с)	М Д	10,0 – 11,0	9,5 – 9,9 9,9 – 10,2	8,4 – 9,2 8,9 – 9,2
Общая выносливость Бег на расстояние (с)				90м	120м	150м
	М Д	—	30,6 – 25,0	35,7 – 29,2	41,2 – 33,6	
Ловкость Бег на 10м между предметами (с)	М Д	—	8,1 – 8,4 9,1 – 9,4	5,1 – 7,1 7,1 – 7,9	4,6 – 4,9 5,1 – 5,9	
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в дли-ну с места (см)	М	49 – 60	70 – 86	89 – 97
Д			62 – 78		80 – 92	98 – 107
Метание наби-вного мяча ве-сом 1кг (см)		М	117 – 130	138 – 189	190 – 218	220 – 287
		Д		135 – 162	164 – 191	192 – 229
Гибкость Наклон вперед из по-ложения стоя (см)	М Д	—	2,0 – 3,0 4,0 – 6,0	3,0 – 6,0 5,0 – 7,0	4,0 – 5,0 5,0 – 7,0	