

Рекомендовано Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

Методичні рекомендації щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді

Президент України Петро Порошенко підписав Указ від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Зазначена Національна стратегія розроблена на виконання Стратегії сталого розвитку «України – 2020» з метою формування умов для оздоровчої рухової та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

Кабінет Міністрів України прийняв Постанову від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», якою зобов'язав Міністерство молоді і спорту, Міністерство освіти і науки, Міністерство внутрішніх справ, Міністерство оборони, Раді Міністерства Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям розробити протягом 2016 року тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України; забезпечити починаючи з 2017 року проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Міністерство молоді та спорту України наказом від 15.12.2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 р. № 195/30063 затвердило тести і нормативи, а також інструкцію з організації щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді передбачає виконання ними комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості. Проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів, незалежно від форм власності та відомчої приналежності, є обов'язковим і проводиться у травні.

Порядок проведення щорічного оцінювання в навчальних закладах визначається його керівником з урахуванням положень вищезазначених документів. Для проведення прийому нормативів і тестів створюється комісія з питань проведення щорічного оцінювання і затверджується

наказом по навчальному закладу. Керівники несуть відповідальність за якість проведення щорічного оцінювання.

До щорічного оцінювання допускаються учні і студенти, які пройшли медичне обстеження, допущені лікарем та ознайомлена з вимогами заходів безпеки. Графік проведення тестування затверджується керівниками навчальних закладів та розміщуються на веб-сайтах за 14 днів до дня проведення тестування, перелік місць його проведення із зазначенням видів тестів і нормативів.

Проведення тестування у військових ліцях та ліцях з поселеною військово-фізичною підготовкою здійснюється відповідно до навчальних програм з фізичної культури та з предмета «Захист Вітчизни», рекомендованих або затверджених Міністерством освіти і науки України. Тестування допризовної молоді здійснюється відповідно до вимог навчальних програм з фізичної культури та з предмета «Захист Вітчизни» для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

До тестування допускаються учні і студенти за наявності документа, що засвідчує особу та медичної довідки або виписки, проводиться реєстрація та присвоєння відповідного номера. Система тестування складається за видами тестів на **витривалість, силу, швидкість, спритність і гнучкість**. До початку проведення тестування учасників знайомлять з метою, умовами та порядком проведення, вимогами техніки безпеки.

Тестування проводиться у вигляді змагань, що забезпечує надійність результатів та проводиться протягом двох днів: перший на швидкість, силу ніг і витривалість, другий – силу рук, м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

Тестування за видами випробувань проводяться суддями під контролем комісії з питань щорічного оцінювання. У місці проведення тестування необхідно забезпечити медичний контроль. Правильність виконання тестів учасниками визначаються суддями. Після кожного виду тестів судді повідомляють учасникам результати тестування, які заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення.

Підсумкове оцінювання рівня фізичної підготовленості для учнів та студентів від 10 до 20 років складається за сумою балів, за виконання 5 тестів на вибір, для осіб 21 до 26 років – за сумою балів 5 тестів та додаткових балів за індексом маси тіла (ІМТ).

За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: **високий, достатній, середній, низький**.

Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу:

- рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій місцевості. Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб.

Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця – у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанцій з точністю до десятої частки секунди.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

- виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контрактної платформи заввишки 5 см., або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або конкретної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;

відсутність фіксації ВП;

почергово розгинання рук;

відсутність торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладені:

- перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладені виконується з ВП вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна» учасник підтягується, згинаючи руки до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляємо руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);

відсутність фіксації ВП;

позачергове згинання рук;

розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

4. Підтягування у висі лежачи:

- підтягування у висі лежачи виконується з ВП вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратись в опору заввишки до 4 см.

Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф перекладини. Після чого, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги склали пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

З ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання випробування (тесту).

Спроба не зараховується у разі:

підтягування з ривками або з прогином тулуба;

підборіддя не піднялося вище грифа поперечини;

відсутність фіксації ВП;

позачергове згинання рук.

5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.:

- піднімання тулуба в сід виконується з ВП лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «Замок», лопатки

торкаються мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

відсутності торкання ліктями стегон (колін);

відсутності торкання лопатками мата;

пальці розімкнуті із «замка»;

зміщення таза.

6. Стрибок у довжину з місця:

- стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місця відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям.

Учасник приймає ВП ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводяться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;

виконання відштовхування з попереднього підскоку;

позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

7. Ривок гирі:

- для виконання тесту використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2x2 м. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє спортивним суддям визначити випрямлення працюючої руки.

Ривок гирі виконується в один прийом спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом піднімає гирю вгору до

повного випрямлення руки і її фіксації. Працююча рука, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замахи.

Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше 5 с. Під час проведення тестування суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гирі не менше ніж на 0,5 с.

Тестування припиняється у разі:

Використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, в тому числі гімнастичних накладок;

наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;

виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

доживання гирі;

торкання вільною рукою ніг, тулуба, гирі, руки, що виконує випробування (тест).

8. Біг на 30м., 60 м, 100 м:

- біг проводиться на доріжках стадіону або будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 6 і 100 м. – з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою «На старт!» стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

9. Човниковий біг 4х9 м.

- човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R – 50 см.) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубки (5х5 см.). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контракт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою «Руш» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м. до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його

в стартове півколо. Потім біжить за другим кубком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі:

якщо кубик не покладали в півколо, а кинули;

якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу.

Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

10. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

- нахил тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінії вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см. Визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см. – знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

згинання ніг у колінах;

утримання результату пальцями однієї руки;

відсутність утримання результату протягом 2 с.

Оформлення результатів проведення тестування

1. Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у додатку 3.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 10 до 20 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір.

4. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 26 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за ІМТ.

5. Підсумкові оцінки тестування порівнюються зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8-20 років) та шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб 21-26 років за формою, наведеною у додатку 4.

6. За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

7. Після завершення тестування навчальні заклади, подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з додатком 5.

Структура подання інформації про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України складають:

- загальноосвітні, професійно-технічні та вищі навчальні заклади, у тому числі військові ліцеї та заклади з посиленою військово-фізичною підготовкою, та подають органам управління освіти районних, районних у містах Києва та Севастополі державних адміністрацій, виконавчим органам міських рад (далі – органи управління освіти);

- органи управління освіти і науки та подають відділенням (філіям) Кримського республіканського, обласних, Київського та Севастопольського міських відділень (філій) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (далі – відділення (філія) Кримського республіканського, обласних, Київського та Севастопольського міських відділень (філій));

- відділення (філія) Кримського республіканського, обласних, Київського та Севастопольського міських відділень (філій) та подають Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (далі – Комітет);

- Комітет та подає Міністерству молоді та спорту України (далі – Мінмолодьспорт).