

Анализ и комплексная оценка результатов тестирования уровня физической подготовленности (УФП) учащихся.

Для оценки уровня физической подготовленности (УФП) и развития отдельных качеств показатели уровней обозначены баллами:

- низкий – 1 балл;
- н-среднего – 2 балла;
- средний – 3 балла;
- в/среднего – 4 балла;
- высокий – 5 баллов.

Сопоставив результат, показанный испытуемым и внесенный в протокол тестирования в графу «результат» с **таблицей уровней и оценки результатов**, выставляем в следующую графу «уровень» соответствующий данному уровню балл и так по всей программе тестирования. Разделив сумму баллов, полученных испытуемым, на количество выполненных им тестов получим средний балл, который так же выставляется в одноименную графу протокола. Определить уровень физической подготовленности учащихся и оценить его необходимо по следующим критериям:

высокий уровень физической подготовленности – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 4,0 в конце учебного года – не ниже 4,5;

уровень выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0 »;

средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «н/среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;

уровень ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «н/среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;

низкий уровень – при наличии трех и более результатов ниже уровня «средний».

Таблица уровней и оценки результатов в баллах

УФП	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
СРЕДНИЙ БАЛЛ	2,5 и меньше	2.5 – 3,0	3,0 – 3,5	3,5 – 4,0	4,0 – 4,5 и больше

**Таблица соответствия суммы баллов по видам испытаний
и среднему баллу УФП**

Сумма баллов по пяти тестам	Средний балл по пяти тестам	Сумма баллов по шести тестам	Средний балл по шести тестам	Сумма баллов по семи тестам	Средний балл по семи тестам
5	1,0	6	1,0	7	1,0
6	1,2	7	1,16	8	1,14
7	1,4	8	1,33	9	1,28
8	1,4	9	1,50	10	1,43
9	1,8	10	1,66	11	1,57
10	2,0	11	1,83	12	1,71
11	2,2	12	2,00	13	1,85
12	2,4	13	2,16	14	2,00
13	2,6	14	2,33	15	2,14
14	2,8	15	2,50	16	2,28
15	3,0	16	2,66	17	2,43
16	3,2	17	2,83	18	2,57
17	3,4	18	3,00	19	2,71
18	3,6	19	3,16	20	2,85
19	3,8	20	3,33	21	3,00
20	4,0	21	3,50	22	3,14
21	4,2	22	3,66	23	3,28
22	4,4	23	3,83	24	3,43
23	4,6	24	4,00	25	3,57
24	4,8	25	4,16	26	3,71
25	5,0	26	4,33	27	3,85
		27	4,50	28	4,00
		28	4,56	29	4,14
		29	4,83	30	4,28
		30	5,00	31	4,43
				32	4,57
				33	4,71
				34	4,85
				35	5,00

**Таблица
уровней и оценки результатов челночного бега
4х9 м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1и выше
8	14,0 - « -	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 - « -
9	13,5 - « -	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 - « -
10	13,2 - « -	13, 1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 - « -
11	12,6 - « -	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 - « -
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 - « -
13	11,9 - « -	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 - « -
14	12,0 - « -	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 - « -
15	11,8 - « -	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
16	11,8 - « -	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 - « -
17	11,7 - « -	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	14,1 и ниже	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше
8	13,7 - « -	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 - « -
9	13,4 - « -	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - « -
10	12,8 - « -	12, 7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 - « -
11	12,3 - « -	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
12	11,5 - « -	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 - « -
13	11,1 - « -	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -
14	10,8 - « -	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -
15	10,5 - « -	10,4- 9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 - « -
16	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -
17	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов
прыжка в длину с места (см)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	105 и ниже	106-116	117-132	133-141	142 и выше
8	105 - « -	106-119	120-140	141-154	155 - « -
9	113 - « -	114-127	128-144	145-156	157 - « -
10	117 - « -	118-129	130-148	149-160	161 - « -
11	125 - « -	126-138	139-159	160-172	173 - « -
12	136 - « -	137-151	152-174	175-189	190 - « -
13	143 - « -	144-158	159-175	176-190	191 - « -
14	143 - « -	144-156	157-179	180-198	199 - « -
15	146 - « -	147-162	163-187	188-203	204 - « -
16	147 - « -	148-160	161-181	182-193	194 - « -
17	142 - « -	143-156	157-177	178-191	192 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	114 и ниже	115-126	127-145	146-157	158 и выше
8	118 - « -	119-132	133-153	154-167	168 - « -
9	117 - « -	118-131	132-153	153-166	167 - « -
10	125 - « -	126-137	138-158	159-170	171 - « -
11	144 - « -	145-158	159-179	180-193	194 - « -
12	160 - « -	161-171	172-192	193-203	204 - « -
13	164 - « -	165-176	177-195	196-207	208 - « -
14	175 - « -	176-189	190-210	211-224	225 - « -
15	172 - « -	173- 189	190-216	217-233	234 - « -
16	177 - « -	178-195	196-224	225-242	243 - « -
17	198 - « -	199-213	214-238	239-266	267 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов подтягивания (раз)
(Мальчики – из виса на высокой перекладине)
(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	6 и ниже	7-9	10-14	15-17	18 и выше
8	5 - « -	6-9	10-16	17-20	21 - « -
9	7 - « -	8-10	11-17	18-20	21 - « -
10	9 - « -	10-12	13-17	18-20	21 - « -
11	9 - « -	10-12	13-19	20-22	23 - « -
12	8 - « -	9-13	14-18	19-22	23 - « -
13	9 - « -	10-14	15-18	10-21	22 - « -
14	3 - « -	4-8	7-11	12-15	16 - « -
15	2 - « -	3-7	8-14	15-18	19 - « -
16	3 - « -	4-8	9-15	16-19	20 - « -
17	4 - « -	5-9	10-16	17-21	22 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	0	1	2-4	5-6	7 и выше
8	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
9	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
10	0	1-2	3-6	7-8	9 - « -
11	0	1-2	3-5	6-8	9 - « -
12	0	1-3	4-5	6-8	9 - « -
13	1и ниже	2-3	4-6	7-9	10 - « -
14	0	1-3	4-6	7-10	11 - « -
15	1и ниже	2-3	4-8	9-12	13 - « -
16	1 - « -	2-4	5-9	10-13	14 - « -
17	2 - « -	3-5	6-10	11-15	16 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов в упражнении
«сгибание - разгибание рук в упоре лежа»**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	и ниже	5-7	8-13	14-17	18 и выше
8	4 - « -	6-9	10-15	16-19	20 - « -
9	5 - « -	6-9	10-15	16-20	20 - « -
10	6- « -	7-10	11-16	17-20	21 - « -
11	6 - « -	7-10	11-16	17-20	21 - « -
12	7- « -	8-11	12-17	18-23	24 - « -
13	11- « -	12-14	15-20	21-27	28 - « -
14	11 - « -	12-14	16-23	24-31	32 - « -
15	10- « -	11-14	15-23	24-31	32 - « -
16	10 - « -	11-17	18-23	23-29	30 - « -
17	10- « -	11-16	17-21	22-28	29 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	6 и ниже	7 - 9	10	13	15 и выше
8	6 - « -	7 - 9	10	15	20 - « -
9	9 - « -	10 - 12	13	17	23 - « -
10	11- « -	12 -14	15	20	25 - « -
11	12 - « -	13 - 15	16	22	26 - « -
12	13- « -	14 -16	17	24	28 - « -
13	14- « -	15 - 19	20	26	30 - « -
14	15 - « -	16 - 20	21	27	33 - « -
15	16 - « -	17 - 24	25	30	35 - « -
16	17 - « -	18 - 29	30	35	40 - « -
17	18- « -	19 - 34	35	40	45 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов поднимания туловища
за 1 мин. (раз)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	19 и ниже	20-24	25-29	30-33	34 и выше
8	22 - « -	23-29	30-32	33-37	38 - « -
9	24 - « -	25-30	31-34	35-38	39- « -
10	25 - « -	26-31	32-34	35-39	40 - « -
11	26 - « -	27-32	33-36	37-41	42 - « -
12	28 - « -	29-35	36-39	40-44	45 - « -
13	29 - « -	30-37	38-41	42-45	46 - « -
14	30 - « -	31-38	39-41	42-46	47 - « -
15	29 - « -	30-36	37-40	41-47	48 - « -
16	29 - « -	30-35	36-39	40-44	45 - « -
17	30 - « -	31-36	37-40	41-44	45 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	19 и ниже	20-25	26-30	31-35	36 и выше
8	22 - « -	23-29	30-34	35-39	40 - « -
9	23 - « -	24-30	31-34	35-40	41- « -
10	27 - « -	28-33	34-39	40-44	45 - « -
11	28 - « -	29-35	36-39	40-46	47 - « -
12	31 - « -	29-35	39-43	44-49	50 - « -
13	33 - « -	32-38	41-45	46-52	53 - « -
14	36 - « -	34-40	44-48	49-55	56 - « -
15	35 - « -	36-43	44-49	50-56	57 - « -
16	36 - « -	37-43	44-47	48-55	56 - « -
17	35 - « -	36-44	45-50	51-57	58 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов бега на 300 м, 1000 м
(в мин., сек.)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Дистанция	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	300м	1,59 и ниже	1,58-1,50	1,49-1,34	1,33-1,24	1,23 и выше
8	300м	1,29 - « -	1,28-1,24	1,23-1,16	1,15-1,11	1,10 - « -
9	300м	1,26 - « -	1,25-1,22	1,21-1,13	1,12-1,08	1,07- « -
10	1000 м	8,31 и ниже	8,30– 7,41	7,40 – 6,41	6,40 – 5,31	5,30 и выше
11	1000 м	8,21 - « -	8,20– 7,21	7,20 – 6,21	6,20 – 5,21	5,20 - « -
12	1000 м	8,11 - « -	8,10– 7,11	7,10 – 6,11	6,10 – 5,11	5,10 - « -
13	1000 м	8,01 - « -	8,00– 7,01	7,00 – 6,01	6,00 – 5,01	5,00 - « -
14	1000 м	7,51 - « -	7,50– 6,51	6,50 – 5,57	5,56 – 4,51	4,50 - « -
15	1000 м	7,41 - « -	7,40– 6,41	6,40 – 5,41	5,40 – 4,41	4,40 - « -
16	1000 м	7,31 - « -	7,30– 6,31	6,30 – 5,31	5,30 – 4,31	4,30 - « -
17	1000 м	7,21 - « -	7,20– 6,21	6,20 – 5,21	5,20 – 4,21	4,20 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Дистанция	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	300 м	1,48 и ниже	1,47-1,40	1,39-1,25	1,24-1,17	1,16 и выше
8	300 м	1,30 - « -	1,29-1,23	1,22-1,11	1,10-1,05	1,04 - « -
9	300 м	1,23 - « -	1,22-1,18	1,17-1,09	1,08-1,05	1,04 - « -
10	1000 м	8,01 и ниже	8,00 – 7,01	7,00 – 6,01	6,00 – 5,01	5,00 и выше
11	1000 м	7,46 - « -	7,45 – 6,46	6,45 – 5,46	5,45 – 4,47	4,46 - « -
12	1000 м	7,31 - « -	7,30 – 6,31	6,30 – 5,31	5,30 – 4,31	4,30 - « -
13	1000 м	7,16 - « -	7,15 – 6,17	6,16 – 5,19	5,18 – 4,21	4,20 - « -
14	1000 м	7,01 - « -	7,00 – 6,04	6,03 – 5,07	5,06 – 4,11	4,10 - « -
15	1000 м	6,46 - « -	6,45 – 5,48	5,47 – 4,51	4,50 – 3,56	3,55 - « -
16	1000 м	6,31 - « -	6,30 – 5,33	5,32 – 4,35	4,34 – 3,37	3,36 - « -
17	1000 м	6,16 - « -	6,15 – 5,17	5,16 – 4,19	4,18 – 3,21	3,20 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов наклонов вперед из
положения сидя(см.)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	2,0 и ниже	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и выше
8	1,0 - « -	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 - « -
9	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0- « -
10	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 - « -
11	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 - « -
12	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
13	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
14	6,0 - « -	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 - « -
15	4,5 - « -	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 - « -
16	7,0 - « -	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-23,0	23,5 - « -
17	6,5 - « -	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	1,0 и ниже	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и выше
8	0 - « -	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 - « -
9	-2,5 - « -	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 - « -
10	-4,5 - « -	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 - « -
11	-3,0 - « -	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 - « -
12	-1,5 - « -	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 - « -
13	0 - « -	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0 - « -
14	-1,0- « -	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 - « -
15	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 - « -
16	1,5 - « -	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 - « -
17	2,5 - « -	3,0-7,0	7,5-11,0	11,5-17,5	18,0 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,5 и ниже	8,6-7,6	7,5-6,9	6,8-5,8	5,7 и выше
8	7,6 - « -	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4 - « -
9	6,8 - « -	6,7-6,4	6,3-5,6	5,5-5,2	5,1- « -
10	6,8 - « -	6,7-6,3	6,2-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
11	6,9 - « -	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 - « -
12	6,6 - « -	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 - « -
13	7,0 - « -	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5,0	4,9 - « -
14	6,7 - « -	6,6-6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0 - « -
15	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
16	6,4 - « -	6,3-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8	4,7 - « -
17	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,4 и ниже	8,3-7,4	7,3-6,8	6,7-5,8	5,7 и выше
8	8,1 - « -	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-5,7	5,6 - « -
9	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
10	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -
11	6,7 - « -	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 - « -
12	6,5 - « -	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
13	6,2 - « -	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 - « -
14	6,0- « -	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 - « -
15	5,8 - « -	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 - « -
16	5,5 - « -	5,5-5,1	5,0-4,2	4,1-3,8	3,7 - « -
17	6,1 - « -	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 - « -

