

«Утверждаю»
Начальник департамента образования
Тверской области
Н.А.Сенникова
« 13 » 06 _____ 2011 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации региональной спортивно-образовательной программы
«Президентские тесты», в рамках деятельности кабинетов здоровья
общеобразовательных учреждений

Цель Программы: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, воспитание гармонично развитой личности.

Задачи Программы:

- вовлечение детей и подростков Тверской области в систематические занятия физической культуры на основе тестовых упражнений, направленных на совершенствование физической подготовленности учащихся, развитие внеурочной спортивной деятельности;
- укрепление здоровья и физического развития подрастающего поколения, создание ситуации успеха в достижении результатов, зафиксированных в «Президентских тестах»;
- совершенствование деятельности базовых общеобразовательных учреждений Тверской области; интеграция урочной и внеурочной деятельности образовательных учреждений по физическому воспитанию учащихся;
- осуществление регулярного мониторинга состояния физического здоровья и физической подготовленности учащихся образовательных учреждений в рамках деятельности кабинетов здоровья общеобразовательных учреждений; формирование банка данных

достижений учащихся, выстраивание регионального рейтинга достижений учащихся.

Программа «Президентские тесты» - это составляющая часть Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», которые являются приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения по организации и проведению внеурочной физкультурно-спортивной работы с обучающимися.

В кабинетах здоровья (или рекреациях, на усмотрение администрации учреждения) необходимо разместить:

- ✓ программу «Президентские тесты»;
- ✓ положение «Президентские состязания»;
- ✓ результаты 2-х тестирований обучающихся (осень, весна);
- ✓ информацию о развитии физических качеств;
- ✓ информацию о проведении мониторинга определения уровня развития физических качеств;
- ✓ оценочные таблицы по возрастам;
- ✓ теоретические знания по предмету физическая культура.

Каждый ребенок сможет самостоятельно следить за динамикой развития физических качеств.

Для преподавателей физической культуры, с целью обмена опытом и обучения, необходимо проводить мастер-классы, семинары, курсы повышения квалификации.

Целесообразно проводить Президентские тесты в общеобразовательных учреждениях по 3 группам:

- 1 – 4 классы;
- 5 – 9 классы;
- 10 – 11 классы.

Проведение работы в общеобразовательных учреждениях по развитию

физических качеств посредством Президентских тестов преследует решение следующих задач:

❖ **В начальной школе:**

- информировать школьников о позитивных факторах, влияющих на здоровье, о программе «Президентские тесты»;
- научить самоконтролю своего состояния;
- научить выполнять домашнее задание по развитию физических качеств;
- привлечь родителей к совместной деятельности.

❖ **В основной школе:**

- создать условия для активного участия в здоровьесберегающей деятельности;
- создать условия для объективной самооценки своей физической подготовленности;
- ввести комплекс спортивных мероприятий;
- активизировать физкультурно-спортивную деятельность вместе с родителями;
- приобрести теоретические знания по физической культуре и спорту.

❖ **В старшей школе:**

- формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- привлекать старшеклассников к проведению тестирования и определения уровня развития физических качеств;
- развивать навыки учебно-исследовательской деятельности (работа с тест-программой);
- приобретать теоретические знания по физической культуре и спорту.

Образовательная деятельность

✓ Работа с обучающимися:

- консультации;

- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- проведение анкетирования.

✓ Работа с родителями:

- лекции, консультации.

Методическая деятельность

✓ Работа с педагогами и родителями:

- научно-методическое сопровождение деятельности по программе;
- курсы повышения квалификации педагогических кадров;
- обучающие семинары.

Методические разработки:

по организации тестирования;

- по проведению мониторинга определения уровня развития физических качеств;

Координационная деятельность

✓ Обеспечение взаимодействия:

- общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
- со специалистами ОСДЮСШОР по реализации Программы.

Всероссийские спортивные соревнования школьников

«Президентские состязания».

Проводятся ежегодно в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский:

- школьный этап - сентябрь - декабрь 2011г.;
- муниципальный этап – январь – апрель 2012г.;
- региональный этап – апрель - май 2012г.;

- всероссийский этап – июль – август 2012г.

Отчеты о проведении школьного и муниципального этапов Президентских состязаний направляются в департамент развития системы физкультурно-спортивного воспитания (г. Москва)

В школьном этапе принимают участие команды с 1 по 11 классы, сформированные из обучающихся одного класса (далее класс-команда). Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям.

Для проведения мониторинга развития физических качеств школьников посредством Президентских тестов необходимо в школьном этапе принять участие всем обучающимся с 5 по 11 классы. Обучающиеся, освобожденные от занятий физической культурой в Президентских тестах участие не принимают.

Для обучающихся начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, веселые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств. Исходя из вышеперечисленной программы для начальной школы мониторинг уровня развития физических качеств школьников (1-4 классов) не проводится, но в 4 классе (апрель-май) рекомендуется провести пробное тестирование, для получения полной информации преподавателям физической культуры об уровне физического развития детей переходящих в основную школу.

Для дальнейшего участия в муниципальном этапе необходимо выбрать из класса лучшие 8 результатов у девушек и 8 у юношей (по сумме баллов всех тестов). По лучшей сумме баллов 16 результатов класса-команды в каждой параллели будет определена команда-победительница для участия в муниципальном этапе Президентских состязаний.

В муниципальном этапе Президентских состязаний принимают участие классы-команды, победившие в школьном этапе в своих параллелях. Муниципальный этап проводится по параллелям среди обучающихся 5 - 11

классов отдельно среди городских и сельских классов-команд.

Состав команд:

городские класс-команды – 16 человек (8 юношей и 8 девушек);

сельские класс-команды – 10 человек (5 юношей и 5 девушек)

Для проведения мониторинга развития физических качеств школьников посредством Президентских тестов необходимо в муниципальном этапе принять участие всем обучающимся с 5 по 11 классы. Обучающиеся освобожденные от занятий физической культурой в Президентских тестах участие не принимают.

Для дальнейшего участия в региональном этапе необходимо выбрать из классов-победителей (городских) в параллелях лучшие 8 результатов у девушек и 8 у юношей (по сумме баллов всех тестов); классов-победителей (сельских) в параллелях лучшие 5 результатов у девушек и 5 у юношей (по сумме баллов всех тестов).

В региональном этапе принимают участие победители муниципального этапа – класс-команда параллели, которая будет определена Всероссийским организационным комитетом посредством проведения жеребьевки между 6 - 11 классами до 30 апреля 2011г.

ПРОГРАММА

спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Программа школьного и муниципального этапов обязательно должна включать спортивное многоборье (тесты). Веселые старты, творческий конкурс и соревнования по видам спорта могут быть включены в программу Президентских состязаний по решению организационного комитета.

Для обучающихся начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, веселые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

Программа регионального этапа Президентских состязаний обязательно включает спортивное многоборье, веселые старты и творческий конкурс. Соревнования по видам спорта включаются в программу Президентских состязаний по решению организационного комитета.

Организация и проведение Президентских тестов в общеобразовательных учреждениях.

Проведение мониторинга уровня развития физических качеств школьников на основании показанных результатов

Преподаватели физической культуры проводят тестирование обучающихся 2 раза в год. Первое – сентябрь-декабрь (школьный этап – 5-11 классы), второе – апрель - май.

Класс-команда выполняет спортивное многоборье, которое состоит из 7 тестов. Результаты заносятся в таблицы 1 и 2 (Приложение 1).

Все упражнения, представленные в многоборье доступны и включены в учебную программу по физической культуре.

Программа многоборья:

- 1 Бег 30м (6 класс); 60м (7,8,9 классы); 100м – (10, 11 классы).
- 2 Челночный бег (3x10м).
- 3 Подтягивание на перекладине - мальчики.
- 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «отжимание» - девочки.
- 5 Наклон вперед из положения «лежа на спине» за 30 сек.
- 6 Наклон вперед из положения «сидя».
- 7 Прыжок в длину с места.

При подведении итогов Президентских тестов на школьном, муниципальном и региональном этапах Президентских состязаний могут использоваться таблицы оценки развития физических качеств, разработанные для всероссийского этапа Президентских состязаний. Для того чтобы не было расхождения в оценке выполнения тестов спортивного многоборья, предложенных на всероссийском этапе Президентских состязаний,

рекомендуется соблюдать требования к выполнению тестов, описанные в региональном Положении о Президентских состязаниях (Приложение 2).

Для определения результатов тестовых упражнений, характеризующих различные уровни подготовки детей, использованы государственные программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений и по видам спорта для учреждений дополнительного образования детей, аналогичные системы тестирования, а также научно-методическая литература. На их основании, а также с учетом того, что «Президентские тесты» - это соревнования по многоборью, были вычислены суммы очков всех шести видов, характеризующих тот или иной уровень физического развития детей (табл. 3).

Уровни физического развития (сумма очков всех семи видов)

Таблица 3

Уровень физической подготовки	Сумма очков
Сверхвысокий	350
Высокий	255
Хороший	175
Допустимый	95
Неудовлетворительный	меньше 95

В соответствии с таблицей 3 необходимо проанализировать уровень физической подготовки всех участников спортивного многоборья.

Все результаты, показанные обучающимися с 5 по 11 классы заносятся в таблицу 4, в соответствии с графами (сколько человек имеют тот или иной уровень развития).

Таблица 4

Уровень физической подготовки всех участников мероприятия (чел.)

Город, район, школа _____

Класс	Всего человек в классе	Уровень физической подготовки (чел.)				
		сверх-высокий	высокий	хороший	допустимый	неудовлетворительный

Всего						
% от общего числа участников						

Полученные результаты позволяют проанализировать уровень развития физических качеств обучающихся.

Весь пакет документов направляется в ОСДЮСШОР, где проводится сводный мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся общеобразовательных школ Твери и Тверской области.

Ожидаемые конечные результаты Программы

- Увеличение доли детей и подростков, участвующих в Программе «Президентские тесты» с 13,5% (2010 г.) до 90% (2015 г.) от общей численности обучающихся в Тверском регионе;
- Положительная динамика развития двигательных качеств каждого ученика;
- Увеличение численности детей и подростков, ведущих здоровый образ жизни;
- Повышение интереса каждого обучающегося к занятиям физической культурой, улучшение уровня физической подготовленности детей и подростков, снижение уровня детской заболеваемости;
- Снижение уровня асоциальных явлений.

Предлагаемая Программа позволяет определить целостную картину состояния физической подготовленности обучающихся, осуществлять контроль за состоянием физического развития.

В результате реализации Программы предполагается создать эффективную систему ежегодного тестирования уровня физического развития и физической подготовленности детей и подростков Тверской

области, с целью формирования у детей и подростков серьезной мотивации для занятий физкультурой и спортом и в связи с этим увеличение двигательной активности, - ввести в школу занятия физической культурой не менее 6 часов в неделю (3 урока и 3 внеурочных занятия).

Эта система позволит получить преподавателям физической культуры, классным руководителям, детям и их родителям достоверные результаты о физической подготовленности конкретного ребенка, что будет объективно влиять на образ жизни и формирование полезных привычек и навыков у детей, значительно улучшит состояние их здоровья.

На основании вышеизложенного, мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся можно рекомендовать как один из критериев оценки успеваемости по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях.

Приложение 1
Таблица 1 (юноши)

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

результатов класс-команды по «Спортивному многоборью» в программе областного спортивно-оздоровительного
фестиваля школьников «Президентские состязания»

класс _____ школа _____ город _____ дата заполнения _____

№	Фамилия, Имя	Возраст (лет)	Челночный бег 3x10м (с кубиками)		Бег 60 м		Бег 1000 м		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Наклон вперед из положения сидя		Сумма очков	
			рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		

ИТОГО:

М.П.

Директор школы: _____ / _____ /

Классный руководитель: _____ / _____ /

Преподаватель физической культуры: _____ / _____ /

Таблица 2 (девушки)

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

результатов класс-команды по «Спортивному многоборью» в программе областного спортивно-оздоровительного фестиваля школьников «Президентские состязания»

класс _____ школа _____ город _____ дата заполнения _____

№	Фамилия, Имя	Возраст (лет)	Челночный бег 3x10м (с кубиками)		Бег 60 м (30м, 100м)		Бег 1000 м		Сгибание и разг. рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Наклон вперед из положения сидя		Сумма очков	
			рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
ИТОГО:																		

М.П.

Директор школы: _____ / _____ /

Классный руководитель: _____ / _____ /

Преподаватель физической культуры: _____ / _____ /

