

Оценочные материалы курса внеурочной деятельности

«ЛФК»

Основным результатом занятий в специальной медицинской группе является «снятие» диагноза учащегося и перевод его в подготовительную или основную группу по физкультуре, изменение степени заболевания в сторону улучшения, а также повышение уровня физической подготовленности.

Основным способом определения результативности занятий является проведение контрольного тестирования 3 раза в год (сентябрь, декабрь, апрель) В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием (табл.3).

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше (табл.2).

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище) (табл.4), а также при выполнении броска набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь (табл.1).

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метр от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о степени координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах также помогают судить о степени координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

**ТАБЛИЦЫ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СПЕЦИАЛЬНУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ**

Таблица 1

Бросок набивного мяча, 1 кг (см)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	150	155-195	195-260	125	130-165	170-245
8	2	160	160-200	201-290	130	135-170	175-260
9	3	195	200-245	246-350	170	175-225	230-310
10	4	205	210-260	265-370	175	180-235	240-360
11	5	235	240-285	290-395	210	215-265	270-385
12	6	260	265-310	315-430	235	240-280	285-405
13	7	305	308-345	345-510	290	295-325	330-485
14	8	345	350-400	405-530	330	340-380	385-495
15	9	360	370-440	445-590	360	365-406	410-515
16	10	450	455-480	485-640	410	415-460	465-540
17	11	457	460-505	510-680	405	410-445	450-550П

Таблица 2

Прыжок в длину с места (см)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	91	95-100	105-125	80	85-95	100-125
8	2	95	100-110	115-135	95	98-105	110-130
9	3	109	110-120	125-150	110	115-125	127-140
10	4	119	125-130	135-160	110	115-125	130-155
11	5	121	125-135	140-170	115	120-130	135-160
12	6	130	135-145	145-178	120	125-135	140-165
13	7	135	140-155	158-185	125	130-145	150-170
14	8	153	155-170	175-200	125	130-145	150-175
15	9	174	178-188	290-210	127	133-148-	150-175
16	10	185	190-200	203-225	133	135-150	150-180
17	11	190	195-205	210-235	130	130-145	155-178

Таблица 3

6-минутный бег (м)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	600	650-730	800	450	500-650	700
8	2	650	680-750	850	500	550-700	750
9	3	700	730-850	900	550	580-750	800
10	4	750	780-900	950	600	640-800	900
11	5	800	830-950	1000	650	680-850	920
12	6	850	880-980	1050	700	730-900	950
13	7	900	930-1000	1050	750	780-920	970
14	8	950	980-1050	1100	800	820-930	1000
15	9	1000	1040-1100	1150	830	840-950	1000
16	10	1050	1100-1200	1250	850	870-980	1150
17	11	1050	1100-1200	1250	870	900-1000	1150

Таблица 4

Возраст	Класс	Отжимание (раз)					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	7	10	13	3	6	8
8	2	8	11	15	3	6	9
9	3	9	13	17	4	7	10
10	4	10	14	18	4	7	11
11	5	11	15	19	5	8	12
12	6	12	18	22	5	8	13
13	7	13	19	23	6	9	14
14	8	15	20	24	6	9	15
15	9	16	21	25	6	9	15
16	10	17	22	28	5	8	16
16	11	19	24	30	5	8	16

Формой промежуточной аттестации является наблюдение и мониторинг, т.е. сравнение результатов рекомендуемых тестов индивидуально на начало и конец учебного года.

Оценка успеваемости складывается из оценки качества выполнения упражнений, умения сочетать движения с рациональным дыханием, освоения простейших элементов программного материала, а также прилежания и посещаемости.

В качестве главного оценочного критерия показателей работы является:

- наличие положительной динамики функций кардио-респираторной системы,
- повышение показателей общей работоспособности,
- активизация учебно-трудовой деятельности,
- стабилизация психо-эмоционального состояния детей,
- формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни.

С целью оценки динамики изменения функций проводится тестирование показателей физического развития и физической подготовленности, оценка функционального состояния позвоночника (определение подвижности позвоночника вперёд из положения стоя, определение силовой выносливости мышечного корсета из положения лёжа на спине (прямые ноги вверх под углом 45 градусов), лёжа на животе на скамейке (руки за головой).