**Рецензия**

на  методическую разработку  по теме:

**«Система тестирования  двигательной подготовленности школьников».**

Составленную

заместителем  директора

по УВР Магомедовой Н.М.

Представленная методическая разработка посвящена актуальной проблеме изучения двигательной подготовленности школьников учащихся школы.

Целью тестирования на занятиях физической культурой и спортом является оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности (тренированности). Под тестированием следует понимать реакцию отдельных систем и органов на определенные воздействия (характер, тип и выраженность этой реакции). Оценка результатов тестирования может быть как качественной, так и количественной.

Для всесторонней оценки физической подготовленности обучающихся целесообразно использовать комплексы тестов, включающих следующие упражнения: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3х10 м, 4х9 м, упражнения на пресс, прыжки на скакалке, 6-минутный бег. Эти, и некоторые другие контрольные тесты, обычно дают полную картину физического развития учащихся. Уровень физической подготовленности учащихся оценивается, используя нормативы, учитывающие особенности телосложения и морально-волевые качества школьников, их возраст и пол. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения является, на наш взгляд, одной из главных задач современной педагогики.

Привычка здорового образа жизни закладывается в детском возрасте и сохраняется на долгие годы. В наш век, когда двигательная активность снизилась до минимума, когда компьютеры и телевизоры всё больше вытесняют занятия спортом, в результате чего в школу почти не поступают здоровые дети, данная методическая разработка является действительно актуальной.

Целью данной методической работы является повышение уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой через постоянное отслеживание изменений в развитии двигательной активности.

Данная методическая разработка содержит в себе комплекс тестовых упражнений, которые позволяют определить исходное состояние и процесс постепенного физического развития каждого школьника. При тестировании применяется сумма пяти контрольных упражнений, дающая возможность получить полное представление о развитии всех основных двигательных качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация.

После выполнения любого теста, каждый ученик может самостоятельно оценить свой результат и определить группу своей физической подготовленности.

Все обучающиеся выполняют контрольные упражнения по следующим видам:

 бег (60-100 м),

бег (500 – 1000 – 1600 м),

 прыжок в длину с места,

 подтягивание на высокой перекладине,

 сгибание/разгибание рук в упоре лежа,

 метание мяча, гранаты

 и подъем туловища из положения лежа на спине. Оценивание каждого вида упражнений происходит по 100-бальной системе, в результате чего определяется уровень развития двигательных качеств, а именно:

 Превосходное физическое развитие – 450-500 баллов

 Отличное физическое развитие – 400-449 баллов

 Хорошее физическое развитие – 350-399 баллов

 Физическое развитие выше нормы – 300-349 баллов

 Физическое развитие в норме – 250-299 баллов

 Физическое развитие ниже нормы – 200-249 баллов

 Плохое физическое развитие – 150-199 баллов

 Очень плохое физическое развитие – 0-149 баллов

Новизна данной Системы тестирования в том, что она позволяет школьнику самостоятельно отслеживать свой уровень развития и намечать пути улучшения своих данных, отбирая именно те упражнения, в которых он показывает наилучшие результаты; в то время как пятибалльная привычная система оценивания является слишком узкой и ограниченной. С этой целью он составил ряд комплекс упражнений, которые нужно выполнять ежедневно утром, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

Практическая значимость реализации данной Системы тестирования проявляется в   решении задач по повышению двигательной активности школьников. Одновременно позволяет подготовить ученика к сдаче норм ГТО, что является очень актуальным на сегодняшний день. В основе тестирования лежит тот же принцип выборности видов контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Таким образом, данная методическая разработка по теме
«Система тестирования двигательной подготовленности школьников 5-11 классов средней школы» может быть рекомендована для использования учителями физической культуры в процессе преподавательской деятельности.

 Рецензент:  Магомедова Н.М. заместитель директора по УВР

   МКОУ «Сулевкентская СОШ им.С.А.Абдуллаева»

 368028 с. Сулевкент, ул.Центральная 38 тел.8928061-29-75