

Шановні керівники закладів загальної середньої освіти!

**(для вчителів фізичної культури)**

Управління освіти, молоді та спорту Святошинської РДА надає затверджені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнів (Наказ Міністерства молоді та спорту від 15.12.2016 р № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України») для опрацювання вчителями фізичної культури.

8. Навчальні заклади, підприємства, установи, організації складають колективну заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - заявка) за формою, наведеною у [додатку 1](#) до цієї Інструкції, та подають своїм керівникам для формування єдиного списку учасників.

До заявки додаються:

копія документа, що посвідчує особу;

форма первинної облікової документації [№ 086-1/о](#) "Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду", затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 серпня 2010 року № 682, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 10 вересня 2010 року за № 794/18089 (далі - довідка), та/або форма первинної облікової документації

[№ 027/о](#)

"Виписка із медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого", затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 14 лютого 2012 року № 110, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 28 квітня 2012 року за № 661/20974 (далі - виписка);

згода на обробку персональних даних.

## II. 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 рівній 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 дистанції 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 контактної 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 контактної 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";

відсутності фіксації ВП;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

### 3. Підтягування на перекладині:

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

Підтягування на перекладині 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 випрямляє 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);

відсутності фіксації ВП;

почергового 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 упиратися 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;

почергове 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 мати, 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 мати;

пальці розімкнуті із "замка";

зміщення таза.

6. Стрибок у довжину з місця:

стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце 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 проводиться по перпендикулярній прямій 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 і 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 2 x 2 м. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє спортивним суддям визначати 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 замаху.

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;

встановлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;

виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

дожимання гирі;

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

8. Присід:

присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

ВП стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;

спина рівна, руки складені на грудях;

присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

9. Біг на 30 м, 60 м, 100 м:

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

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 60 і 100 м - з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, 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.

10. Човниковий біг 4 x 9 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 кубики (5 x 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт 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 кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове 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 поклали 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.

11. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

нахили 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 нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється 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;

відсутності утримання результату протягом 2 с.

### III. 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](#) до цієї Інструкції.
  
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 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за ІМТ.
  
5. Підсумкові оцінки тестування порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8-20 років) та шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21-70 років) за формою, наведеною у [додатку 4](#) до цієї Інструкції.
  
6. За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.
  
7. Після завершення тестування навчальні заклади, підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з [пунктом 19](#) Постанови за формою, наведеною у [додатку 5](#) до цієї Інструкції.
  
8. За результатами тестування органи, визначені [Постановою](#) , складають зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у [додатку 6](#)

до цієї Інструкції, та подають його Мінмолодьспорту у строк, визначений [пунктом 3](#) Постанови.

Кінець форми

## ТЕСТИ І НОРМАТИВИ

для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Учні молодшого шкільного віку (10 років)

№ з/п

Види тестів

Стаття

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг без урахування часу, м

ч

1000

800

560

500

ж

900

700

500

450

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ч

6

5



4

3

155

140

125

115

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

11

10

7

5

145

135

120

110

3

Біг на 30 м, с

ч

5,6

6,1

6,6

7,0

ж

5,9

6,4

6,9

7,3

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

11,3

12,0

12,5

13,0

ж

12,0

12,6

13,0

13,5

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

4

7

6

4

2

ж

11

9

7

4

Учні середнього шкільного віку (11 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг без урахування часу, м

ч

1100

1000

700

600

ж

1000

800

550

500

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ч

7

6

5

4

170

150

140

130

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

12

11



9

6

155

145

130

120

3

Біг на 30 м, с

4

5,5

6,0

6,4

6,6

ж

5,6

6,3

6,8

7,0

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

11,0

11,5

12,0

12,6

ж

11,6

12,2

12,8

13,3

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

ч

8

7

5

3

ж

12

10

7

4

Учні середнього шкільного віку (12 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг 1000 м, хв.

ч

5,2

5,6

5,8

6,3

ж

5,3

5,5

5,7

6,7

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ч

8

7

6

5

180

165

145

135

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

13

12

10

7

165

150

135

125

3

Біг на 30 м, с

4

5,2



5,7

6,1

6,3

ж

5,5

6,0

6,4

6,8

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

10,5

11,1

11,7

12,3

ж

11,4

11,9

12,5

13,1

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

4

9

8

6

3

Учні середнього шкільного віку (13 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг 1500 м, хв.,  
1000 м, хв.

ч

6,45

7,2

8,02

8,5

Ж

5,05

5,3

5,58

6,05

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

Ч

9

8

7

6

185

170

155

145

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

17

15

12

8

170

155

145

135

3

Біг на 60 м, с

ч

9,0

10,4

10,8

11,2

ж

10,0

10,8

11,3

11,6

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

10,2

10,8

11,3

12,0



Ж

11,1

11,4

11,9

12,6

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

Ч

10

8

6

4

ж

14

12

9

5

Учні середнього шкільного віку (14 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг 1500 м, хв.,  
1000 м, хв.

ч

6,25

6,58

7,15

7,3

Ж

4,55

5,25

5,45

6,0

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

Ч

10

9

8

7

200

185

170

155

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

18

16

13

9

180

165

155

145

3

Біг на 60 м, с

ч

9,1

10,0

10,8

11,2

ж

9,9

10,8

11,0

11,4

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

10,2

10,5

11,0

11,6

Ж

10,9

11,2

11,8

12,1

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

Ч

10

8

6



4

ж

15

13

10

6

Учні середнього шкільного віку (15 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг 2000 м, хв.,
1500 м, хв.

ч

9,0

9,3

9,55

10,2

Ж

7,45

8,3

9,0

9,15

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

Ч

11

10

9

8

220

200

180

170

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

19

17

14

10

185

170

160

150

3

Біг на 60 м, с

ч

8,6

9,8

10,0

10,4

ж

9,6

10,6

11,0

11,2

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

9,7

10,3

10,8

11,2

Ж

10,8

11,2

11,8

12,0

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

Ч

11

9

7

5

ж

16

14

11

7

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (16 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали



5

4

3

2

1

Рівномірний біг 2000 м, хв.,
1500 м, хв.

ч

7,5

8,5

9,2

10,0

ж

7,3

8,0

8,48

9,0

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ч

12

11

10

9

240

220

200

180

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

20

18

15

11

190

175

165

155

3

Біг на 100 м, с

4

14,0

14,6

15,3

15,9

Ж

16,0

16,5

17,4

18,0

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

Ч

9,4

10,0

10,5

11,0

ж

10,8

11,0

11,5

11,9

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

ч

12

10

8

5

ж

19

17

15

8

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п

Види тестів

Стать

Нормативи, бали

5

4

3

2

1

Рівномірний біг 3000 м, хв.,  
2000 м, хв.

ч

13,3

13,5

14,3



15,4

ж

9,5

10,45

11,45

12,45

2

Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ч

13

12

11

10

250

230

215

200

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см

ж

22

19

16

12

200

185

170

160

3

Біг на 100 м, с

4

13,6

14,3

15,0

15,5

ж

15,0

16,0

17,0

17,5

4

Човниковий біг 4 x 9 м, с

ч

9,1

9,7

10,1

10,4

ж

10,4

10,9

11,3

11,7

5

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

ч

13

11

9

6

ж

20

18

16

9

Додаток №1

Таблиця для тестування учнів у 2019- 2020 н.р.

Святошинський район



Тестування учнів ЗЗСО

2019 -2020 н.р.

Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підпр

Кількість осіб, які допущені до тестування

Кількість осіб, які

отримали результати за рівнем фізичної підготовленості

високий

достатній

середній

низький

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

ВСЬОГО

З НИХ

ВСЬОГО

З НИХ

ВСЬОГО

З НИХ

ВСЬОГО

З НИХ

ВСЬОГО

З НИХ

Чоловіки

Жінки

Чоловіки

Жінки

Чоловіки

Жінки

Чоловіки

Жінки

Чоловіки

Жінки

ВСЬОГО







Здати інформацію про результати тестування до 15.10. 2019 р. (каб.209)