

Министерство социального развития Ульяновской области
Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания «Доверие» в г. Димитровграде»

Методические рекомендации
«Диагностика физической подготовленности
получателей социальных услуг»

Димитровград
2024

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания «Доверие» в г. Димитровграде»

Составители:

Баканова И.В.- директор ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Анисимова Н.Н.- заместитель директора по реабилитационной работе ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Землякова Н.Ю.- заведующий организационно - методическим отделением в ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Малиновская Н.Б.- заведующий отделением по реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и молодых инвалидов «Равенство» по Новомалыклинскому району ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Крылова Т.В.- инструктор ФК отделения по реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и молодых инвалидов «Равенство» по Новомалыклинскому району ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Колос О.А.- педагог - психолог отделения по реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и молодых инвалидов «Равенство» по Новомалыклинскому району ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Матвеева И.В.- учитель - логопед отделения по реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и молодых инвалидов «Равенство» по Новомалыклинскому району ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде.

Методические рекомендации: «Диагностика физической подготовленности получателей социальных услуг»: методическое пособие / под ред. И.О. Фамина. – Димитровград: ОГБУСО КЦСО «Доверие», 2024 – 13 с.

В методическом пособии представлены рекомендации по проведению «Диагностики физической подготовленности получателей социальных услуг».

Методический материал будет полезен руководителям и специалистам учреждений, предоставляющие социальные услуги многодетным семьям, семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, семьям с детьми-инвалидами, специалистам некоммерческих организаций, осуществляющих свою деятельность в сфере предоставления социальных услуг.

Уровень физической подготовленности детей отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

Содержание

1. Пояснительная записка _____	3
2. Требования к проведению диагностики физической подготовленности получателей социальных услуг _____	4
3. Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств получателей социальных услуг _____	5
4. Контрольные тесты для получателей социальных услуг 3 – 5 года _____	5
5. Контрольные тесты для получателей социальных услуг 5 – 8 лет _____	5
6. Контрольные тесты для получателей социальных услуг 8 – 10 лет _____	5
7. Нормативы физической подготовленности получателей социальных услуг _____	6 -9
8. Литература _____	10

Пояснительная записка

Физическое воспитание детей занимает особое место в общей системе воспитания. Это объясняется тем, что именно в детстве в результате целенаправленного воздействия укрепляется здоровье ребёнка, формируются двигательные навыки и физические качества, тренируются физиологические функции организма, что способствует гармоничному развитию личности.

Поэтому, главной задачей является грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы в реабилитационном процессе, так как от этого напрямую зависит уровень физического развития получателей социальных услуг.

Уровень физической подготовленности детей отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

Физические качества – это двигательные способности, которые проявляются в основных движениях ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. У детей физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь обусловлены достаточным уровнем их развития.

Таким образом, определяя уровень физической подготовленности ребят можно проанализировать эффективность работы инструктора по физической культуре и физическое состояние получателей социальных услуг.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки новых нормативов физической подготовленности различных категорий населения и внедрения в реабилитационный процесс, обязательных для выполнения детьми определенных требований.

Проанализировав диагностику физической подготовленности детей и изучив литературу мы создали единую диагностику физической подготовленности, определили единые требования к проведению диагностики и выбору тестов и разработали единые нормативы.

Требования к проведению диагностики физической подготовленности получателей социальных услуг

Для проведения диагностики физической подготовленности получателей социальных услуг методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется в течении реабилитационного периода социального получателя. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Быстрота - способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость - способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Координация - способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности получателей социальных услуг

Быстрота - определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. **Используется для детей с 4 лет.**

Ловкость - выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. **Используется для детей с 5 лет.**

Гибкость - определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). **Используется для детей с 4 лет.**

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120 м., 150 м. с высокого старта. **Используется для детей с 4 лет.**

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

Контрольные тесты для получателей социальных услуг 3 – 5 года

- Бег 30 метров с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

Контрольные тесты для получателей социальных услуг 5 - 8 лет.

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Бег 90 метров

Контрольные тесты для получателей социальных услуг 8 - 10 лет

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Оценка физической подготовленности получателей социальных услуг

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей.

Нормативы физической подготовленности получателей социальных услуг

3 – 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 46,5	46,6 - 67,0	67,1 и <
	девочки	> 41,0	41,1 - 61,5	61,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 2,4	2,5 - 4,1	4,2 и <
	девочки	> 2,3	2,4 - 3,4	3,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 1,9	2,0 - 3,4	3,5 и <
	девочки	> 1,7	1,8 - 2,8	2,9 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 10,6	10,5 - 8,8	8,4 и <
	девочки	>10,7	10,6 - 8,7	8,6 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 1,0	1,1 - 8,0	8,1 и <
	девочки	> 1,0	1,1 - 8,0	8,1 и <

Получатели социальных услуг в возрасте 5 - 8 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3,8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

Получатели социальных услуг в возрасте 8 - 10 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Получатели социальных услуг в возрасте от 10 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	>8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Список использованной литературы

1. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития.: М.АРКТИ, 2002 г.-159 с.
2. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для СПО / Э.Б. Кайнова. – Москва : ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 208с.
3. Токарская, Л.В. Физическая культура. Методика преподавания детям и подросткам с умственной отсталостью [Текст]. Учебное пособие для вузов / Л.В.Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Москва : Юрайт, Издательство Уральского Университета. – 2017. - 192с
4. Шапковой, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л.В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2002.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368с.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
7. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.