

# Оценка уровня физической подготовки учащихся штата Калифорния и экзамен FITNESSGRAM®

Оценка уровня физической подготовки (PFT) включена в программу тестирования. В штате Калифорния в качестве оценки уровня физической подготовки учащихся государственных школ проводится экзамен FITNESSGRAM®.

Экзамен FITNESSGRAM® представляет собой комплексную оценку состояния здоровья и уровня физической подготовки, разработанную организацией The Cooper Institute.



## Оценка уровня физической подготовки и экзамен FITNESSGRAM®

### КАТЕГОРИЯ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся пятого, седьмого и девятого классов.

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Оценка PFT проводится в период с февраля по май. Дополнительная информация о конкретных датах и времени проведения экзамена предоставляется школой.

### ЦЕЛЬ

В рамках экзамена FITNESSGRAM® оценка уровня физической подготовки проводится в пяти областях:

- Аэробная выносливость
- Сила и выносливость мышц брюшного пресса
- Сила и гибкость мышц-разгибателей туловища
- Сила и выносливость мышц верхней части тела
- Гибкость

### СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ

Оценка PFT может проводиться в течение нескольких дней. Учащиеся проходят оценку в каждой из пяти областей и по завершении PFT получают информацию о результатах в устном или письменном виде.

#### Проходят ли оценку PFT учащиеся с ограниченными возможностями?

Да. Большинство областей, включенных в экзамен FITNESSGRAM®, предусматривают два или три альтернативных варианта тестирования, в связи с чем оценка PFT является доступной для всех учащихся, включая тех, чьи возможности ограничены. Учащиеся демонстрируют такой объем способностей, который является допустимым с учетом их состояния.

### ЗНАЧЕНИЕ

Экзамен FITNESSGRAM® позволяет получить информацию, которую учащиеся и члены их семей могут использовать вместе с другими данными для отслеживания общего уровня физической подготовки.

Полученные результаты также могут использоваться школами для оценки программы физического воспитания.

## Какие варианты тестирования предусмотрены оценкой PFT?

### Аэробная выносливость

- Бег на одну милю
- Прогрессивный бег для оценки уровня аэробной выносливости и состояния сердечно-сосудистой системы (PACER)
- Ходьба

### Сила и выносливость мышц брюшного пресса

- Подъем корпуса

### Сила и гибкость мышц-разгибателей туловища

- Отрыв туловища от пола в положении лежа на животе

### Сила и выносливость мышц верхней части тела

- Отжимание
- Модифицированный вариант подтягивания
- Вис на согнутых руках

### Гибкость

- Наклон вперед в положении сидя с фиксацией позвоночника
- Растяжка рук и плечевого пояса

## Как я могу помочь ребенку подготовиться к экзамену?

Ваше участие в процессе обучения ребенка играет важную роль. Ниже приведен ряд советов о том, как помочь вашему ребенку:

- Обсудите экзамен со своим ребенком. Расскажите ребенку о том, что ему нечего бояться.
- Скажите ребенку, что вы и его учитель верите в него и будете помогать ему на каждом этапе.
- Обеспечьте ребенку ежедневную физическую активность в течение не менее 60 минут.
- Убедитесь, что ваш ребенок хорошо выспался и позавтракал перед тестированием.
- Проанализируйте результаты экзамена и помогите ребенку составить план физической подготовки с учетом поставленных целей.



## Дополнительная информация

Более подробная информация об оценке PFT представлена на соответствующей веб-странице сайта Департамента образования штата Калифорния: <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.

Для получения подробной информации о баллах, набранных вашим ребенком, обратитесь к его учителю и/или в администрацию школы.

