



**АДМИНИСТРАЦИЯ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

ул. Ползунова, 36, г. Барнаул, 656035

Телефон: 63-57-26 Факс: 35-35-59

E-mail: educ@ttb.ru

Руководителям муниципальных
органов управления образованием

Директорам краевых государст-
венных общеобразовательных ор-
ганизаций (4)

07.08.2015

№ 02-02/02/1462

На № _____

Г

Г

Главное управление образования и молодежной политики Алтайского края направляет для использования в работе методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных организаций Алтайского края по предмету «Физическая культура» с учетом результатов выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приложение: на 21 л. в 1 экз.

Заместитель начальника
Главного управления

Д.

М.В. Дюбенкова

Шляхова Наталья Борисовна,
8 (3852) 630 897

Шляхова

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных организациях Алтайского края по предмету «Физическая культура» с учетом результатов выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Промежуточная аттестация обучающихся по предмету «Физическая культура» - это процесс, устанавливающий соответствие знаний, умений и навыков обучающихся за данный период требованиям учебных программ по физической культуре, федеральному и региональному компонентам государственного стандарта общего стандарта, федеральному государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, (включающую в себя поурочное, потематическое и почетвертное (полугодовое) оценивание результатов учёбы обучающихся) и итоговую (годовую).

Целью промежуточной аттестации является:

а) обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод, в частности регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства;

б) установление фактического уровня теоретических знаний и понимания обучающихся по предмету «Физическая культура»,

в) соотнесение этого уровня с требованиями ФК ГОС и ФГОС;

г) контроль выполнения содержания рабочих программ и календарно- тематического планирования изучения физической культуры.

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход вы-	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не вы-	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

полнения деятельности и оценивать итоги	деятельности и оценивает итоги	полняется один из пунктов	
---	--------------------------------	---------------------------	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении *текущей* отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Проявил не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических

возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Следовательно, итоговая отметка может отличаться от средней арифметической отметки.

Примерный перечень вопросов и практических заданий для промежуточной и итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний):

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Промежуточная аттестация обучающихся общеобразовательных организаций с учетом результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо учитывать фактические результаты и спортивные достижения детей в различных соревновательных и оздоровительных мероприятиях, в том числе и результаты сдачи нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Эти показатели определяются результатами развития физических качеств. Количественные показатели, с одной стороны, как бы объективизируют и упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны, прежде всего, в качестве объективного контроля за ходом физического, развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

Оценка по физической культуре, включающая результаты сдачи ГТО, будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определенный

период.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются: необходимость более полного и глубокого учета не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся; более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях; наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

В настоящее время в образовательных организациях Алтайского края в рамках спортивно-массовой работы проводится целый ряд спортивных соревнований: Президентские состязания, Президентские спортивные игры, легкоатлетический кросс (весна, осень), Лыжня России, Спартакиады школьников, соревнования по видам спорта, многоборье, Дни здоровья и пр. При этом все они осуществляются как внеурочная деятельность, т.к. их проведение не входит в содержание Примерной программы по физической культуре. Кроме того, юноши-учащиеся 10 классов при прохождении военно-полевых сборов также проходят тестирование на уровень физической подготовленности.

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее - Президентские состязания) и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» (далее - Президентские спортивные игры) проводятся ежегодно в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (зарегистрирован Минюстом России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976). Президентские состязания и Президентские спортивные игры определялись данными документами как приоритетные направления в деятельности каждого общеобразовательного учреждения по организации и проведению внеурочной физкультурно-спортивной работы с обучающимися.

В соответствии с Методическими рекомендациями о проведении школьного, муниципального и регионального этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» программа школьного и муниципального этапов Президентских состязаний для обучающихся обязательно должна включать **спортивное многоборье** (тесты, определяющие развитие основных физических качеств обучающихся), **веселые старты** (из видов двигательной активности и элементов видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре начального, основного общего и среднего (полного) общего образования) и **творческий конкурс**, включающий музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс по олимпийской тематике в различных формах (клуб веселых и находчивых, конкурс театрализованных постановок, конкурс музыкально-художественных композиций, конкурс плакатов, стенгазет, сочинений, защита тематических проектов, интеллектуальная игра, компьютерное тестирование и т.д.).

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва было утверждено "Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (далее – Положение о ВФСК ГТО).

При сопоставлении целей и задач ВФСК ГТО с целями и задачами предмета «Физическая культура» становится очевидным их сходство:

Таблица 1

ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО)"	Примерная программа по физической культуре
Цели	
повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения	уровня НОО: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой; уровня ООО: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Задачи	
а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.	уровня НОО: - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. уровня ООО: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; - формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб-

ной и соревновательной деятельности.

В Положении о ВФСК ГТО указано, что оценивание знаний и умений должно производиться в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта также соотносятся в ВФСК ГТО (п. 15) с Примерной программой по физической культуре (Разделы «Знания о физической культуре» «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»):

Положение о ВФСК ГТО	Примерная программа по физической культуре ООО
а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; б) гигиена занятий физической культурой; в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; г) основы методики самостоятельных занятий; д) основы истории развития физической культуры и спорта; е) овладение практически умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	Раздел «Знания о физической культуре» • История физической культуры. • История Олимпийских игр и олимпийского движения. • Основные направления развития физической культуры в современном обществе. • Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. • Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. • Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Основные правила развития физических качеств. • Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. • Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. • Всестороннее и гармоничное физическое развитие. его связь с занятиями физической культурой и спортом. • Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. • Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. • Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. • Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. • Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. • Физическая нагрузка и способы её дозирования. • Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, сме-

лости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.
- Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.
- Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).
- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утрен-

	ней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств. • Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.
--	--

Согласно регламентирующим документам, мероприятия Президентских состязаний, Президентских спортивных игр и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) должны проводиться как спортивные праздники с широким охватом участников. При этом, если Президентские состязания предполагают 100% охват обучающихся, то к сдаче нормативов (тестов) ВФСК ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации (п. 19 Положения о ВФСК ГТО) на добровольной основе.

При анализе перечней нормативов (тестов) ВФСК ГТО и Президентских состязаний и Президентских спортивных игр также очевидно их дублирование: челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Таким образом, Президентские состязания по многим видам соревнований дублируют ВФСК ГТО, а Президентские спортивные игры их расширяют и дополняют за счет включения творческого конкурса, веселых стартов, спартакиад по видам спорта. Проверка теоретических знаний предполагается как в ВФСК ГТО, так и в Президентских состязаниях и Президентских спортивных играх.

Перечень нормативов (тестов) ВФСК ГТО содержит испытания, предусмотренные процедурами промежуточного и итогового оценивания по предмету «Физическая культура» (за исключением стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия, скандинавской ходьбы, не входящих в Примерную программу).

Президентские состязания	Президентские спортивные игры	ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся
Челночный бег 3x10 м		Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Бег на 60 м	Бег на 30, 60, 100 м	Бег 30 м
			6-минутный бег
Бег на 1 км	Бег на 600 м (д.), бег на 800 м (ю.)	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км	-
-	Эстафета 4x100 м (ю., д.)	-	-
-	Смешанная эстафета 4x100 м (2 д., 2 ю.)	-	-
-	-	Смешанное передвижение	-
Прыжок в длину с места толчком		Прыжок в длину с места толчком двумя	Прыжки в длину с места

двумя ногами		ногами	
	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега	-
-	-	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д.)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю.)	-	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание на высокой перекладине из виса (ю.)
-	-	Рывок гири	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д.)	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	-	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
-	Метание малого мяча (140 г)	Метание теннисного мяча в цель	-
-	-	Метание спортивного снаряда на дальность	-
	Плавание на 50 м, эстафета 10х50 м	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	-
-	-	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	-
-	-	Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км	-
-	Пулевая стрельба из пневматического спортивного пистолета	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	-
-	-	Туристский поход с проверкой туристских навыков	-
-	-	Скандинавская ходьба	-
Проверка теоретических знаний	Проверка теоретических знаний	Проверка теоретических знаний	-
Творческий конкурс	-	-	-
-	Соревнования (спартакиады) по видам спорта	-	-

П. 27 Положения о ВФСК ГТО указывает на необходимость включения физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Таким образом, **проведение Президентских состязаний и Президентских спортивных игр может включать сдачу нормативов ВФСК ГТО.**

В Методических рекомендациях по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1) указано, что выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. При этом осуществление медицинского контроля должно осуществляться не только на этапе выполнения норм Комплекса ГТО, но и на этапе подготовки.

Рекомендован следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:
 - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - рывок гири;
 - поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться **в один или два дня** в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить **в два дня** с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

С целью обеспечения оптимального режима физической нагрузки и равномерного распределения спортивно-массовой работы в образовательных организациях сдача нормативов, таким образом, может проходить по следующему графику:

Сентябрь-октябрь	Декабрь-январь	Февраль-март
Челночный бег 3x10 м	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	Бег на лыжах 2 км
Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
Бег 1 км	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	
Смешанное передвижение (1 км)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
---	--	--

В п.21 "Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 11 июня 2014 г. N 540 указано: «Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура"». Последующим Письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15 июля 2014 №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» рекомендуется общеобразовательным организациям (за исключением дошкольных образовательных организаций) учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья.

При проведении испытаний (тестов) Комплекса необходимо учитывать методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19).

Кроме того, представляется целесообразным использование результатов испытаний (тестов) Комплекса при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний (тестов) Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Для учащихся, которые не справились с испытаниями (тестами) Комплекса, Департамент рекомендует использовать безотметочное обучение по предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования Российской Федерации от 22 октября 2003 г. № 14-55-1181ин/15 «О безотметочном обучении то физической культуре, изобразительному искусству, музыке»).

Рекомендуемые требования к оценке с учётом выполнения нормативов Комплекса

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому испытанию

В настоящее время план поэтапного введения Комплекса ГТО утвержден распоряжением Правительства России. Согласно данному документу этот процесс будет проходить в три этапа.

Первый этап – организационно-экспериментальный. Он начнется 1 сентября текущего года и продлится по декабрь 2015 года. В это время нормативы, предусмотренные государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, будут апробироваться в 12 субъектах Российской Федерации. Остальные регионы после необходимой подготовки также смогут начать апробацию и внедрение Комплекса ГТО.

Второй этап будет проходить с 1 января 2016 года. Он предусматривает внедрение комплекса ГТО во всех образовательных организациях России и среди других групп населения в отдельных регионах.

Третий этап стартует 1 января 2017 года: предполагается, что после этой даты нормативы ГТО смогут сдавать представители всех возрастных групп на всей территории страны.

В Алтайском крае апробация сдачи норм ВФСК ГТО в 2015 году пройдет в 7 образовательных организациях.

В связи с этим в план деятельности муниципальных профессиональных объединений учителей физической культуры Алтайского края на 2014-2015 учебный год рекомендуется внести:

1. Изучение нормативных документов:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 15 июля 2014 г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»,

- Приказ Минобрнауки РФ N 966, Минспорттуризма РФ N 1009 от 27.09.2010 "Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" и порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников "Президентские спортивные игры",

- Приказ Минспорта России №471 от 11.06 2014 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО),

- Письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»,

- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15 июля 2014 №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

2. С учетом федерального и регионального планов поэтапного внедрения ВФСК ГТО составить план мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в муниципальных образовательных организациях.

3. В рамках проведения Дней здоровья в образовательных организациях предусмотреть в 2014-2015 учебном году апробацию механизма организации и выполнения тестирования по нормативам ВФСК ГТО с последующим анализом и предложениями по их дальнейшей организации.

4. Обсудить поступившие предложения в ходе заседания Краевого профессионального объединения учителей физической культуры в сентябре 2015 г.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(утверждены Приказом Минспорта России №471 от 11.06 2014)**

*- Курсивом обозначены испытания, которые возможно совмещать с проведением Президентских состязаний,

** БУВ – без учета времени.

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6-8 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак

		знак			знак		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек)*	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	БУВ**	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать ладонями	Достать пальцами	Достать пальцами	Достать ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
9	Плавание без учета времени, (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
*Для бесснежных районов страны.							
**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							
II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 9-10 лет)							
Обязательные испытания (тесты)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,1	6,1	4,5	6,5	6,3	6,00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	1 2	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол ладо- нями	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол ладо- нями
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
9	Плавание без учета времени, (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в воз- растной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), кото- рые необходимо выполнить для полу- чения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
*Для бесснежных районов страны. **При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны ис- пытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							
III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 11-12 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или бег на 2 км (мин., сек.)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
7	Плавание 50 м (мин., сек.)	БУВ	БУВ	0,50	БУВ	БУВ	1,05
8	Наклон вперед из положения стоя с	Дос- тать	Дос- тать	Дос- тать	Дос- тать	Дос- тать	Дос- тать

	прямы ми ногами на полу	пол паль- цами	пол паль- цами	пол ладо- нями	пол паль- цами	пол паль- цами	пол ладо- нями
9	Стрельба из пневматической вин- товки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10	Туристский поход с проверкой ту- ристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в воз- растной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), кото- рые необходимо выполнить для полу- чения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны, ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны ис- пытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							
IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 13-15 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или бег на 3 км (мин., сек.)	БУВ	БУВ	БУВ	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из поло- жения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол ладо- нями	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол паль- цами	Дос- тать пол ладо- нями
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

9	Плавание 50 м (мин., сек.)	БУВ	БУВ	0,43	БУВ	БУВ	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
*Для бесснежных районов страны, **При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							
V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 16-17 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или бег на 3 км (мин., сек.)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19,15	18,45	17,30

	или на 5 км	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	БУВ	БУВ	БУВ
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	БУВ	БУВ	БУВ	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	БУВ	БУВ	0,41	БУВ	БУВ	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
*Для бесснежных районов страны.							
**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Подготовлено Лопуга Е.В., доцентом кафедры здоровьесберегающих технологий АКИПКРО.