АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА РАЙЧИХИНСКА

АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ГОРОДА РАЙЧИХИНСКА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

**П Р И К А З**

«20» марта 2014 г. г. Райчихинск № 86

О проведении тестирования

физической подготовленности обучающихся

общеобразовательных организаций г. Райчихинска

Во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 13.03.2013 № Пр-756 Минобрнауки России совместно с Минспорта России о проведении организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

**п р и к а з ы в а ю:**

1. Руководителям общеобразовательных организаций:

1.1. Изучить Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов),входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

1.2. Определить ответственных (координаторов) за осуществление тестирования в общеобразовательном учреждении. Копии приказов о назначении ответственных за осуществление тестирования в общеобразовательном учреждении направить в управление образования г. Райчихинска.

1.3. Обеспечить контроль за проведением тестов.

1.4. Оказать содействие ответственным координаторам в создании необходимых материально-технических условий для проведения тестов.

1.5. Провести в период **с 20.03.2014 г. по 07.04.2014 г**. тестирование физической подготовленности обучающихся **2-х, 4-х, 6-х, 9-х, 10-х классов** общеобразовательных организаций г. Райчихинска.

1.6. Тестирование физической подготовленности проводить согласно программе тестирования по видам испытаний (приложение 3), методическим рекомендациям по организации проведения тестов (приложение 1) (программа и рекомендации прилагаются)).

1.7. Тестирование физической подготовленности проводить обязательно с медицинским сопровождением.

1.8. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения испытаний возложить на ответственных (координаторов). Ответственные (координаторы) несут персональную ответственность за проведение тестирования.

1.9. Использовать полученную по результатам тестирования информацию для принятия управленческих решений, направленных на укрепление физического здоровья школьников.

2. В срок **до 8.04.2014 г.** предоставить данные по результатам тестирования в соответствии с Инструкцией и формой отчёта (приложение 2) в управление образования г. Райчихинска **электронной почтой** kovalyov.y@mail.ru

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на главного специалиста управления образования г. Райчихинска Ю.Н. Ковалёва.

Начальник управления

образования г. Райчихинска Л.А. Гусенкова

исп. Ю.Н. Ковалёв

тел.2-00-62

Приложение 1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по организации проведения испытаний (тестов), входящих во**

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

Тестирование по выполнению нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке под руководством органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сферах образования, физической культуры и спорта. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Челночный бег.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. В день соревнований в беге на лыжах другие виды испытаний не принимаются.

**Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих**

**во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**Челночный бег 3х10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - VI ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**4. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

**5. Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

4) выход за пределы помоста.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежавыполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

**7. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

**8. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Приложение 2

**ИНСТРУКЦИЯ**

Бланк для заполнения результатов спортивных испытаний - таблица программы MicrosoftExcel. Рекомендуемые версии программы MicrosoftExcel 2007, MicrosoftExcel 2010 и выше.

Бланк частично защищен от изменения в целях сохранения его структуры для машинной обработки.



Рис.1 Бланк для заполнения

В верху каждого бланка (см. рис. 1) указано название ступени, возрастная принадлежность (или класс для школьников), а также пол участников.

**Вторая строка таблицы -ИЗМЕНЯЕМАЯ ячейка. Вместо «г. Москва, МБОУ «СОШ №234»» (выделено цветом на рис.1) в неё необходимо вписать название муниципального образования, где находится ваше учреждение, а также через запятую указать его название.**

Третья строка – шапка заполняемой таблицы.

Четвертая строка содержит внутреннюю нумерацию полей. Не пытайтесь исправить или убрать содержащиеся в ней данные! Это необходимо для машинной обработки.

С пятой строки таблица доступна для изменения и подразумевает заполнение данных. При выделении каждой ячейки появляется вплывающая краткая подсказка. И обязательно прочтите рекомендации, указанные ниже!

**Рекомендации по заполнению**

1. **В поле «Класс(…) или Курс (…)»** указывайте только номер!
2. **Для ввода значений времени** используйте знак «,» для разделения минут и секунд. Знак «.» не используется!.
3. **Беговые результаты** оканчивающиеся на «0» (к примеру «9,0») вводятся без заканчивающего «0»( т.е. только вводится «9»).
4. **В результатах гибкости** используйте «-» для обозначения отрицательных значений. Положительные значения указываются без «+».
5. **При заполнении результатов плавания**вбез учета времени указываете целое количество метров, на которые испытуемый проплыл. Где требуются данные времени, в случае выполнения норматива указываете время, а в случае невыполнения – количество целых метров.
6. **Проверяйте соответствие** введенных данных и вида испытания!

**ПРИМЕЧАНИЕ В бланке отчёта V ступени ошибочно записано 11 класс. В этом бланке пишем результаты тестирования 10-х классов.**

Приложение 3

Программа тестирования
но видам испытаний (тестов) ВФСК
обучающихся вобразовательных организациях

1 СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 2 класса)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см) | + | + |
| *3.* | Подтягивание из виса на высокойперекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положениялежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | - | - |

II СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 4 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя 'ногами (см) | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса на высокойперекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положениялежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 1 км (мин.,, сек.) | - | - |

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 6 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см) | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса на высокойперекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положениялежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | - | - |
| IV СТУПЕНЬ(юноши и девушки 9 классов) |
| №п/п | В иды испытаний(тесты) | Юноши | Девушки |
| ]. | Челночный ,бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см) | + | + |
| 3, | Подтягивание из виса на высокойперекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положениялежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | + | + |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | + | + |

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 классов, студенты 2 курса среднего профессионального образования)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | В иды испытаний(тесты) | Юноши | Девушки |
| 1. | Челночный ,бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см) | + | + |
| 3, | Подтягивание из виса на высокойперекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положениялежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Рывок гири (кол-во раз) | + | - |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | - | - |