

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол № 1
от 31 августа 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ Курагинская СОШ № 7
Голубкова
приказ № 178 от 31 августа 2016 г.



Положение о проведении оценивания уровня физической подготовленности (ВФСК ГТО) обучающихся 1-11 классов МБОУ Курагинская СОШ №7

1. Цель и задачи проведения тестирования

- Учет индивидуальных особенностей обучающихся.
- Дифференцированная оценка уровня физической подготовленности обучающихся.
- Поощрение гармоничного физического развития обучающихся.
- Наблюдение за индивидуальной динамикой уровня физической подготовленности обучающихся на протяжении всего времени обучения.
- Сопоставление уровня физической подготовленности обучающихся различного пола и возраста.

2. Место и время проведения тестирования

Оценивание уровня физической подготовленности (тестирование) проводится на базе школы (по необходимости возможно использовать муниципальные спортивные сооружения поселка) среди обучающихся 1-11 классов. Тестирование проводится для обучающихся 1-11 классов, осень - до 1 октября, весна - до 20 мая текущего учебного года. Приказ по общеобразовательному учебному заведению о проведении тестирования, график сдачи тестов, состав комиссии (Ф.И.О. ответственного) представить до 15 сентября текущего учебного года. Протоколы согласно установленной форме (прилагаются), выставляются на сайт школы и вывешиваются на спортивном уголке учреждения.

3. Порядок участия

Оценивание уровня физической подготовленности (тестирование) проводится у обучающихся 1-11 классов. К тестированию допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные к занятиям физической культурой на момент сдачи тестов.

Обучающиеся должны принять обязательное участие в четырех тестах ВФСК (выносливость организма, взрывной силы ног, силы плечевого пояса, быстроты). При желании получить золотой или серебряный значок ВФСК обучающийся обязан пройти то количество тестов, которое указано в комплексе по возрастной ступени ВФСК ГТО.

4. Система проведения тестирования:

Виды испытаний (тесты), нормы и требования ВФСК утверждаются Министерством спорта Российской Федерации, по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения Российской Федерации и другими заинтересованными организациями.

Весь комплекс тестовых упражнений ВФСК выполняется в один день в следующей очередности: (обязательные)

- бег 3 по 10 м.; 60 м.; 100 м. - определяется быстрота;
- подтягивание, отжимание - определяет силовую выносливость мышц плечевого пояса и силы рук;

- прыжок в длину с места - определяет взрывную силу мышц ног;
- бег 1000 метров - определяет общую выносливость организма.

Тестирование упражнения	Пол	Единица измерения
Бег 3x10 м;60 м;100 м	Девушки Юноши	Секунды
Подтягивание в висе на перекладине	Юноши	Количество повторений
Сгибание-разгибание рук в упоре (отжимание)	Девушки	Количество повторений
Прыжки в длину с места	Девушки Юноши	Сантиметры
Бег 1000 м	Девушки Юноши	Минуты, секунды

Бег 3x10 , 60 , 100 метров.

Бег выполняется с низкого или высокого старта по беговой дорожке с ровным покрытием.

Подтягивание на перекладине из виса

Выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну прямую. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвратился в горизонтальное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжок в длину с места

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Отталкивание осуществляется двумя ногами при помощи маха руками, приземление на ноги.

Бег 1000 метров

Бег проводится по дорожке стадиона или отмеренной трассе на ровной местности. Разрешается переходить на ходьбу. Время засекается с точностью до 0,1 сек. и округляется до целых секунд.

5. Система оценивания

Для оценивания уровня физической подготовленности учащихся используется таблица

комплекса (ВФСК), учащийся показавший результат золотого или серебряного значка-оценивается как выполнивший норматив-соответственно оценка 5 или 4, не выполнение данных требований оценка 3. Оценивается индивидуальный прирост каждого ученика по тестам в период учебного года и его прилежание по предмету физическая культура.

Результаты оценивания физического состояния (тестирования) необходимо учитывать при оценке учащегося по итогам года.

6. Руководство проведением тестирования

Общее руководство тестированием осуществляет администрация школы. Внутреннее руководство осуществляется рабочей комиссией, созданной на основании приказа по общеобразовательному учреждению.

7. Подведение итогов

Итоги и анализ сдачи нормативов по общешкольному тестированию среди 1-11 классов подводятся до 01 ноября и 01 мая каждого года. Все учащиеся, показавшие высшие и отличные результаты, награждаются значками соответствующих степеней.

Класс, в школе имеющий наибольшее количество награжденных учеников, объявляется "самым спортивным классом" и награждается дипломом, вымпелом и памятным призом.

Исп.: Т.Л.Запольская; М.И. Еремеев