

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Константиновская средняя школа
Тутаевского муниципального района

ПРИКАЗ

14 декабря 2016 года

№ 617 /01-02

О назначении ответственного
за проведения мониторинга
уровня физической подготовки
обучающихся 2-10 классов

На основании Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», утверждённого Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2014 года № 540, согласно Постановлению Правительства Ярославской области «О порядке проведения мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся 2-10 классов общеобразовательных организаций Ярославской области, на основании выполнения видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений, установленных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)» и приказа Департамента образования Администрации Тутаевского муниципального района Ярославской области № 726/01-10 от 08.12.2016

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Назначить ответственной за организацию и проведение мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся 2-10 классов на основании выполнения видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений, установленных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) заместителя директора по воспитательной работе Мастакову Наталью Анатольевну. (Приложение 1, Приложение 2).
2. Назначить ответственными за составление сводной ведомости учителей физической культуры:
 - Асонову Екатерину Сергеевну в 3-А классе, 3-Б классе, 4-А классе, 4-Б классе, 5-А классе;
 - Кинарейкину Наталью Васильевну в 5-Б классе, 5-В классе, 7-А классе, 7-Б классе;
 - Кишкина Владимира Валерьевича во 2-А классе, 2-Б классе, 6-А классе, 6-Б классе, 8-А классе, 8-Б классе, 9-А классе, 9-Б классе, 10-А классе.
3. Назначить ответственными за организацию мероприятия комплекса ГТО учителей физической культуры:
 - Асонову Екатерину Сергеевну в 3-А классе, 3-Б классе, 4-А классе, 4-Б классе, 5-А классе;
 - Кинарейкину Наталью Васильевну в 5-Б классе, 5-В классе, 7-А классе, 7-Б классе;
 - Кишкина Владимира Валерьевича во 2-А классе, 2-Б классе, 6-А классе, 6-Б классе, 8-А классе, 8-Б классе, 9-А классе, 9-Б классе, 10-А классе.
4. Учителям физической культуры Асоновой Екатерине Сергеевне, Кинарейкиной Наталье Васильевне, Кишкину Владимиру Валерьевичу сформировать команду обучающихся, сдавших на «Золотой знак отличия», для участия в «Фестивале по Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) для учащихся 2-10 классов Ярославской области» в мае 2017 года.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы

Е.П. Чепурна

С приказом ознакомлен:



Утверждаю:
Директор МОУ Константиновская СШ

_____ Е.П.Чепурна
«___» _____ 2016 г.

Виды испытаний (тестов),
нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений,
установленных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом
«Готов к труду и обороне (ГТО) обучающихся 2-10 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения
Константиновская средняя школа Тутаевского муниципального района.
I степень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебрян ый знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учёта времени | | | | | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладоня ми |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учёта времени | | | | | |
| | или смешанное передвижение на 1.5 км по пересечённой местности | Без учёта времени | | | | | |
| 8 | Плавание без учёта времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

II ступень
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60м (с) | 12.0 | 11.6 | 10.5 | 12.9 | 12.3 | 11.0 |
| 2 | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | 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 |
| 6 | Метание мяча весом 150г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| | или на 2 км (мин, с) | Без учёта времени | | | | | |
| | или кросс на 2 км по пересечённой местности | Без учёта времени | | | | | |
| 8 | Плавание без учёта времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

III ступень
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|-------|------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|----------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|---------------------------|-------|--------------|
| | | | | | | | знак» ГТО |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60м (с) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км (мин, с) | Без учёта времени | | | | | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | 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 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7 | Метание мяча весом 150г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересечённой местности | Без учёта времени | | | | | |
| 9 | Плавание 50м (мин, с) | Без учёта времени | | 0.43 | Без учёта времени | | 1.05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО | «Бронзовый знак» ГТО | «Серебряный знак» ГТО | «Золотой знак» ГТО |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 100м (с) | 14.6 | 14.3 | 13.8 | 18.0 | 17.6 | 16.3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | 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 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | Или весом 500г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересечённой местности | - | - | - | Без учёта времени | | |
| | или кросс на 5 км по пересечённой местности | Без учёта времени | | | - | - | - |
| 9 | Плавание 50м (мин, с) | Без учёта времени | | 0.41 | Без учёта времени | | 1.10 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| 11 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10км | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |