# МКОУ

**«2-Цовкринская СОШ им. Маграмова В.М.»**

**Программа тестирования по видам испытаний (тестов) ВФСК**

**обучающихся в образовательных организациях** I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 2 класса)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мальчики  | Девочки  |
| 1.  | Челночный бег 3х10 м (сек.)  | +  | +  |
| 2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | +  | +  |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | +  | -  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | +  | +  |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | +  | +  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  |  +  |  +  |
| 6.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)  | +  | +  |

1. СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 4 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мальчики  | Девочки  |
| 1.  | Челночный бег 3х10 м (сек.)  |  +  | ++  |
| 2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | +  | +  |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | +  | -  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -++  | +  |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | +  | +  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  |  +  |  +  |
| 6.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)  | +  | +  |

1. СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мальчики  | Девочки  |
| 1.  | Челночный бег 3х10 м (сек.)  |  +  |  +  |
| 2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | +  | +  |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | +  | -  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  |  +  | +  |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | +  | +  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  | +  | +  |
| 6.  | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)  | +  | +  |

1. СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 9 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Юноши  | Девушки  |
| 1.  | Челночный бег 3х10 м (сек.)  |  +  |  +  |
| 2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | +  | +  |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | +  | -  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  |  +  | +  |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  |  +  | +  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа 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.)  | +  | -  |

1. СТУПЕНЬ

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Юноши  | Девушки  |
| 1.  | Челночный бег 3х10 м (сек.)  |  +  |  +  |
| 2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | +  | +  |
| 3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | +  | -  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  |  +  | +  |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  |  +  | +  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа 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.)  | +  | -  |

# Пояснение к программе тестирования

 Программа тестирования создана с целью накопления статистического материала, который позволит разработать научно обоснованные объективные нормативные требования на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия Комплекса в перечисленных видах испытаний для лиц мужского и женского пола.

 В ходе предварительного обсуждения в 2013 г. проекта Комплекса от населения и специалистов в области физической культуры и спорта поступили предложения о целесообразности введения идентичных видов испытаний для женского и мужского пола и для лиц разного возраста. На этом основании в предложенную программу тестирования в отдельные ступени включены новые тесты обозначенные знаком + .

# Условия тестирования

 Результаты тестирования заносятся в протоколы согласно инструкции заполнения протокола.

 При этом обращаем внимание на то, что в протоколы необходимо вносить результаты тестирования всех участников, кроме участников, имеющих второй юношеский спортивный разряд и выше по полиатлону, легкой атлетике, лыжному и гиревому спорту, тяжелой атлетике и спортивной гимнастике. Это позволит выявить более достоверное состояние физической подготовленности лиц не занимающихся избранным видом спорта в организациях спортивной подготовки.

 В работе по проведению тестирования необходимо исходить из основ проекта Положения о Комплексе, размещенном на официальном сайте Минспорта России [http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-rapapk/4384/.](http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/)