



# КОЛЛЕГИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от « 3 » августа 2011 \_\_\_\_\_ г. № 366 \_\_\_\_\_  
г. Кемерово

### **О внесении изменений в постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01.10.2010 № 433 «О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»**

Коллегия Администрации Кемеровской области п о с т а н о в л я е т:

1. Внести в постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01.10.2010 № 433 «О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» следующие изменения:

1.1. В заголовке, пунктах 1, 2, 5 после слов «общеобразовательных учреждений» дополнить словами «, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования».

1.2. В пункте 4 цифры «2012» заменить цифрами «2013».

1.3. Дополнить пункт 5 абзацем следующего содержания:

«Предложить образовательным учреждениям начального, среднего и высшего профессионального образования, расположенным на территории Кемеровской области, провести спортивные мероприятия в соответствии с Примерным положением о реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества», утвержденным настоящим постановлением.».

1.4. В пункте 6 слова «департаменту информационных технологий Администрации Кемеровской области» заменить словами «департаменту информационных технологий Кемеровской области».

1.5. Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к

труду и защите Отечества», утвержденные постановлением, изложить в новой редакции согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

1.6. Примерное положение о реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества», утвержденное постановлением, изложить в новой редакции согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

1.7. Положение о губернаторском значке «Отличник физической подготовки Кузбасса», утвержденное постановлением, изложить в новой редакции согласно приложению № 3 к настоящему постановлению.

2. Департаменту документационного обеспечения Администрации Кемеровской области (Т.Н. Вовченко), управлению по работе со средствами массовой информации Администрации Кемеровской области (С.И. Черемнов) и департаменту информационных технологий Кемеровской области (С.Л. Мурашкин) обеспечить размещение настоящего постановления на сайте «Электронный бюллетень Коллегии Администрации Кемеровской области».

3. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя Губернатора Кемеровской области (по вопросам образования, культуры и спорта) Е.Л. Рудневу.

4. Постановление распространяет свое действие на правоотношения, возникшие с 01.01.2011.

И.о. Губернатора  
Кемеровской области

В.П. Мазикин

Приложение № 1  
к постановлению Коллегии  
Администрации Кемеровской области  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»**

I. Подготовка, порядок и условия выполнения испытаний по нормативам физической подготовленности

Настоящие рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) определяют уровень физических качеств, способностей учащихся общеобразовательных учреждений, студентов учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования на основе выполнения нормативов физической подготовленности, выполняемых на учебных занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования, где учитель (преподаватель) объясняет учащимся, студентам (далее – учащимся) смысл и содержание каждого из упражнений, технику их выполнения, возможные погрешности, обеспечивает проведение показательных тренировочных занятий по развитию общей выносливости, силовой выносливости, максимальных силовых возможностей, гибкости.

Требования нормативов учащиеся выполняют в течение учебного года.

1. Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель (преподаватель) физической культуры (далее – учитель). Результаты заносятся в ведомость словом «сдано».

2. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 100, 300, 500, 1000, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. 12-минутный тест К. Купера. Фиксируется расстояние, которое преодолел учащийся за 12 минут бега (ходьбы) или плавания.

2.3. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.5. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7x7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

2.6. Метание мяча в цель. Метание мяча в цель производится с расстояния 6 метров в гимнастический обруч. Нижний край обруча должен находиться на высоте 2 метров от пола (обруч диаметром не более 90 сантиметров).

2.7. Метание мяча и гранаты на дальность. Метание мяча или гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина 10 метров, длину выбирают в зависимости от подготовленности учащихся).

Метание выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются.

При метании гранаты должна быть обеспечена безопасность учащихся.

2.8. Плавание. Выполнение норм по плаванию проводится в бассейнах или на открытых водоемах, в местах, специально для этого приспособленных, с соблюдением мер безопасности. Старт можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна. Учащиеся могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и вольным стилем плавания.

2.9. Стрельба. Упражнение выполняется из пневматической винтовки с открытым прицелом. Дистанция для стрельбы 10 метров, мишень спортивная «П». Количество выстрелов: 3 пробных, 10 зачетных. Положение для стрельбы: упражнение ВП-1 с упора; упражнение ВП-2 стоя.

2.10. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.11. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

2.12. Лыжные гонки. Трасса, как правило, должна состоять из двух лыжней. Следует делать дополнительные лыжни там, где ширина трассы это позволяет. На поворотах лыжни прокладываются только в случае, если лыжи будут скользить по ним без срыва. Там, где поворот слишком крутой или скорость слишком велика для того, чтобы во время движения лыжи оставались на лыжне, лыжни не прорезаются. На крутых спусках лыжни не прорезаются.

Во время лыжных гонок учащиеся обязаны:  
следовать от старта до финиша по размеченной трассе;  
пройти трассу на лыжах без посторонней помощи, используя только свои силы;  
не мешать другим учащимся и не создавать им помехи;  
учащиеся, идущие с меньшей скоростью, должны использовать правую сторону трассы, а с большей скоростью – левую.

Принимается во внимание три фактора относительно безопасности погодных условий: температура, продолжительность осадков, одежда и другие средства защиты от холода.

Если по прогнозу ожидается температура от  $-15^{\circ}$  до  $-25^{\circ}$  С, учителю следует сообщить всем учащимся рекомендации по защите от холодной погоды.

Если температура составляет  $-25^{\circ}$  С или ниже, лыжные гонки должны быть отложены или отменены.

2.13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, «голова – туловище – ноги» составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.14. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для женщин. Исходное положение: упор лежа, «голова - туловище – ноги» составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

## **II. Структура и содержание нормативов**

Нормативы состоят из 7 ступеней.

I ступень – для учащихся 1 – 2-го классов (6-8 лет). Задачи ступени: приобретение элементарных умений и выполнение физических упражнений, развитие интереса к занятиям физическими упражнениями.

II ступень – для учащихся 3 – 4-го классов (9-10 лет). Задачи ступени: закрепление интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, выявление спортивных интересов, развитие основных физических качеств и двигательных навыков.

III ступень – для учащихся 5-7-го классов (11-13 лет). Задачи ступени: совершенствование разнообразных физических качеств, жизненно необходимых умений и навыков, формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом как средству повышения успеваемости и укрепления состояния здоровья.

IV ступень – для учащихся 8 – 9-го классов (14-15 лет). Задачи ступени: достижение уровня физической подготовленности в овладении прикладными двигательными навыками, обеспечивающими успешные занятия отдельными видами спорта.

V ступень - для учащихся 10 – 11- х классов, учреждений начального и среднего профессионального образования (16-17 лет). Задачи ступени: достижение высокого уровня физической подготовленности и развития двигательных навыков, необходимых для обеспечения готовности учащихся к службе в армии и к последующей трудовой деятельности.

На V ступени рекомендуется проводить контрольную сдачу нормативов в 10-м классе, оставляя возможность для желающих сдать нормативы в 11-м классе.

VI ступень – для учащихся учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования (18-23 лет). Задачи ступени: достижение высокого уровня физической подготовленности и развития двигательных навыков, необходимых для обеспечения готовности учащихся к службе в армии и к последующей трудовой деятельности.

Нормативы включают в себя несколько видов испытаний, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (бег на лыжах, метание и др.).

VII ступень – для учащихся учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования (24-29 лет). Задачи ступени: достижение высокого уровня физической подготовленности и развития двигательных навыков, необходимых для обеспечения готовности учащихся к службе в армии и к последующей трудовой деятельности.

Нормативы включают в себя несколько видов испытаний, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (бег на лыжах, метание и др.).

### III. Виды испытаний по ступеням нормативов

#### I ступень

#### 1-2-й классы (6-8 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза×10 м (с)	9,5	9,1	10,1	9,7
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,4	6,2	5,6
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	145	165	140	155
5.	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (попаданий, раз)	3	4	3	4
6.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами (раз)	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
7.	Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	Без учета времени	8,30	Без учета времени	9,00
8.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	10	15	10	15

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	8	8	8	8
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	5	6	5	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

#### II ступень

#### 3-4-й классы (9-10 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

## 2. Виды испытаний и нормы

№ п/ п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза ×10 м (с)	9,0	8,6	9,5	9,1
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	145	185	145	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	22	27	15	17
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	-  без учета времени	7,00  -	-  без учета времени	7,30  -
10.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	25	50	25	50

## 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	Диплом (хорошо)	Диплом отличника	Диплом (хорошо)	Диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	10	10	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

**III ступень**  
**5-7-й классы (11-13 лет)**

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/ п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза ×10 м (с)	8,6	8,3	9,0	8,7
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30	7,00	8,00	7,30
		без учета времени	-	без учета времени	-
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	29	36	19	24
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00	13,00	15,30	15,00
		без учета времени	-	без учета времени	-
10.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1, 10 выстрелов, с упора (очков)	55	65	52	62
11	Плавание, вольный стиль 50 м (мин.)	без учета времени	0,56	без учета времени	1,05
12	Туристский поход с	в соответствии			

проверкой туристских навыков	с возрастными требованиями
------------------------------	----------------------------

### 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

## IV ступень 8-9-й классы (14-15 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

### 2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	8,0	7,7	8,8	8,5
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 -	12,00 без учета времени	10,30 -
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24

9.	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00	18,00	-	-
		-	-	15,00	14,30
10	Плавание, вольный стиль 50 м (мин)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
11	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1, 10 выстрелов, с упора (очков)	55	65	52	62
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

### 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

## V ступень 10-11 классы, учреждения начального и среднего профессионального образования (16-17 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	7,5	7,2	8,7	8,4
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2

1	2	3	4	5	6
3.	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	-  -		11,30  без учета времени	10,00  -
4.	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50  без учета времени	13,00  -	-  -	-  -
5.	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7.	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10.	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00  -	17,00  -	-  14,30	-  14,00
11.	Плавание 50 м (мин)	Без учета времени	0,46	Без учета времени	1,00
12.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

## 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Юноши		Девушки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	8	9	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, лыжные гонки.

**VI ступень**  
**учреждения начального, среднего и высшего**  
**профессионального образования (18-23 лет)**

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

## 2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мужчины		Женщины	
		Диплом (хорошо)	Диплом отличника	Диплом (хорошо)	Диплом отличника
1.	Бег 100 м (с)	13,8	13,2	16,3	15,7
2.	Бег 2000 м (с) или бег 3000 м (с)	- 12,35	- 12,00	11,50	10,15
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	36 -	42 -	- 12	- 15
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	240	170	190
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	12	-	-
6.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами (количество раз)	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол

1	2	3	4	5	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (количество раз)	22	25	16	20
8.	Лыжные гонки, свободный ход, 3 км (мин, с)	-	-	18,30	18,00
	лыжные гонки, свободный ход 5 км (мин, с)	25,00	23,50	-	-
9.	Плавание 50 м, вольный стиль (мин, с)	-	-	1,05	0,58
10.	Плавание 100 м, вольный стиль (мин, с)	2,05	1,55	-	-
11.	Участие во всероссийском спортивно-массовом соревновании: «Лыжня России», «Российский азимут», «Кросс наций», «Оранжевый мяч»	участие не менее чем в одном из соревнований		участие не менее чем в одном из соревнований	
12.	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22

### 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мужчины		Женщины	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	11	11	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, лыжные гонки.

**VII ступень  
учреждения начального, среднего и высшего  
профессионального образования (24-29 лет)**

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мужчины		Женщины	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Бег 100 м (с)	14	13,5	16,5	16
2.	12-минутный бег (м), или 12-минутное плавание (м)	2200  500	2600  650	1900  400	2200  550
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	34  -	38  -	-  10	-  13
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	150	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	12	-	-
6.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами (количество раз)	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (количество раз)	20	23	10	14
8.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) Собственный вес до 70 кг Собственный вес 70	 8 6	 10 8	-	-

1	2	3	4	5	6
	кг и больше				
9.	Плавание 50 м, вольный стиль (мин, с) Плавание 100 м, вольный стиль (мин,с)	-  2,15	-  2,00	1,10  -	1,00  -
10.	Плавание 100 м, вольный стиль (мин, с)	2,05	1,55	-	-
11.	Участие во всероссийском спортивно-массовом соревновании: «Лыжня России», «Российский азимут», «Кросс наций», «Оранжевый мяч»	участие не менее чем в одном из соревнований		участие не менее чем в одном из соревнований	
12.	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22

### 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мужчины		Женщины	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	9	9
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	5	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, лыжные гонки.

Заместитель  
Губернатора Кемеровской области

Е.Л. Руднева

Приложение № 2  
к постановлению Коллегии  
Администрации Кемеровской области  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Примерное положение о реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»**

1. Реализация рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) осуществляется в следующем порядке.

I этап (уровень образовательного учреждения). Классный руководитель, администрация общеобразовательного учреждения, учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования, учитель (преподаватель) физической культуры (далее – учитель) помогают учащимся, студентам (далее – учащиеся) в организации и проведении соревнований по выполнению нормативов; в подготовке итогового протокола выполнения нормативов, утвержденного руководителем образовательного учреждения по форме согласно приложению № 1 к настоящему Примерному положению. Принятие нормативов осуществляется в форме уроков-соревнований, спортивных праздников во внеурочное время в течение учебного года.

II этап (муниципальный). Органы местного самоуправления организуют соревнования среди учащихся общеобразовательных учреждений, сдавших зачеты и выполнивших нормативы на оценку «отлично». Соревнования по выполнению нормативов согласно утвержденным итоговым протоколам проводятся в течение учебного года среди учащихся общеобразовательных учреждений, превысивших нормативы на I этапе, с I по V ступени. Цель соревнований – выявить учащихся с 1-го по 11-й класс с наивысшим уровнем физической подготовленности.

Учащиеся образовательных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования не участвуют в данном этапе.

III этап (региональный). Органы местного самоуправления ежегодно до 15 апреля текущего календарного года представляют ходатайства о награждении губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» по форме согласно приложению № 2 к настоящему Примерному положению (далее – ходатайство) на учащихся общеобразовательных учреждений, превысивших на

городских (районных) соревнованиях нормативы соответствующей ступени (возрастной группы) на оценку «отлично», в государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Областная детско-юношеская спортивная школа».

Учреждения начального и среднего профессионального образования до 15 июня текущего календарного года представляют ходатайства на учащихся, превысивших на проводимых в учреждениях соревнованиях нормативы соответствующей ступени (возрастной группы) на оценку «отлично», в Кемеровское региональное отделение Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России».

Учреждения высшего профессионального образования до 15 июня текущего календарного года представляют ходатайства на учащихся, превысивших на проводимых в учреждениях соревнованиях нормативы соответствующей ступени (возрастной группы) на оценку «отлично», в государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский технологический институт пищевой промышленности».

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Областная детско-юношеская спортивная школа», Кемеровское региональное отделение Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» и государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский технологический институт пищевой промышленности» на основании ходатайств составляют сводный список учащихся и в течение 14 календарных дней с момента окончания срока подачи ходатайств передают его в департамент образования и науки Кемеровской области.

Департамент образования и науки Кемеровской области на основании сводного списка учащихся готовит приказ департамента образования и науки Кемеровской области о награждении губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» и осуществляет мероприятия по размещению государственного заказа на изготовление губернаторского значка «Отличник физической подготовки Кузбасса» и удостоверения на право ношения этого значка в соответствии с Федеральным законом от 21.07.2005 № 94-ФЗ «О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд».

Награждение губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» осуществляется в соответствии с Положением о губернаторском значке «Отличник физической подготовки Кузбасса», утвержденным настоящим постановлением.

2. К выполнению нормативов на добровольной основе допускаются учащиеся, имеющие справку о допуске к урокам (занятиям) физической культуры установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

3. В образовательных учреждениях назначается ответственный, на которого возлагается ведение учета и отчетности по выполнению нормативов в соответствии с утвержденными формами.

Результаты выполнения нормативов вносятся в протоколы, на основании которых в конце года оформляется итоговый протокол сдачи нормативов по форме согласно приложению № 2. Результаты выполнения нормативов по каждому учащемуся фиксируются классным руководителем совместно с учителем физической культуры в портфолио или паспорт здоровья учащихся.

Итоговый протокол, заверенный печатью и подписью руководителя образовательного учреждения, хранится в течение 5 лет.

Заместитель  
Губернатора Кемеровской области

Е.Л. Руднева

Приложение № 1  
к Примерному положению о реализации  
рекомендуемых нормативов физической  
подготовленности учащихся  
общеобразовательных учреждений,  
учреждений начального, среднего  
и высшего профессионального образования  
«Спортивно-технический комплекс  
«Готов к труду и защите Отечества»

### ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

выполнения нормативов \_\_\_\_\_ ступени согласно Примерному положению о реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» в \_\_ году  
Город/район \_\_\_\_\_ образовательное учреждение \_\_\_\_\_  
класс, группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год, дата рождения	Зачет	Виды испытаний, результат	Полностью выполнены зачеты и нормы:

			Знания (теория)	Умения (практика)	Челночный бег: 3 раза x 10 м	Бег (м)	Бег (м)	Бег (м)	Прыжки в длину с места	Подтягивание	Наклон туловища вперед из положения стоя	Поднимание туловища за 30 сек	Метание мяча	Метание гранаты 700г (м), 500г (м)	Плавание	Лыжные гонки (м)	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	Туристский поход с проверкой туристских навыков	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																			

Нормативы выполнили на:

диплом (хорошо) \_\_\_\_\_ человек

диплом отличника \_\_\_\_\_ человек

Подпись руководителя

образовательного учреждения \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

М.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Примечание. На каждого учащегося, выполняющего нормативы, в итоговом протоколе отводятся две строки: в первой на основании протоколов записывается результат (в 4-й и 5-й графах словом «сдано»), во второй строке – дата их выполнения. В графе 20 записывается результат выполнения зачетов и норм одним из слов: «хорошо», «отличник».

Приложение № 2  
к Примерному положению о реализации  
рекомендуемых нормативов физической  
подготовленности учащихся  
общеобразовательных учреждений,  
учреждений начального, среднего  
и высшего профессионального образования  
«Спортивно-технический комплекс  
«Готов к труду и защите Отечества»

### ХОДАТАЙСТВО

о награждении губернаторским значком  
«Отличник физической подготовки Кузбасса»

Город/район \_\_\_\_\_

(муниципальный орган управления образованием (учреждение начального,  
среднего, высшего профессионального образования)

№ п /п	Ф.И.О. учащегося	Дата и место рождения	Наименование образовательного учреждения, класс (группа)	Номер удостоверения личности (кем, когда выдан)	Степень
1	2	3	4	5	6
1.					

Наименование муниципального образования, в котором расположено образовательное учреждение, где обучается учащийся	Адрес места регистрации учащегося	Номер страхового свидетельства Пенсионного фонда	ИНН
7	8	9	106

Руководитель  
муниципального органа  
управления образованием  
(руководитель учреждения  
начального, среднего,  
высшего профессионального  
образования)

\_\_\_\_\_  
(подпись, Ф.И.О.)  
М.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Приложение № 3  
к постановлению Коллегии  
Администрации Кемеровской области  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Положение  
о губернаторском значке «Отличник физической подготовки Кузбасса»**

1. Губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» награждаются учащиеся общеобразовательных учреждений, превысившие на городских (районных) соревнованиях рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся образовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) соответствующей ступени (возрастной группы) на оценку «отлично», и студенты учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, превысившие на проводимых в учреждениях соревнованиях нормативы соответствующей ступени (возрастной группы) на оценку «отлично».

2. Награждаемым губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» (далее – значок) вручается губернаторская премия в следующем размере: победителям I – II ступеней - в размере 100 рублей, III-IV ступеней – в размере 300 рублей, V ступени – в размере 500 рублей, VI-VII ступени – в размере 1000 рублей (без учета налогов).

3. Основанием для вручения значков является распоряжение Губернатора Кемеровской области.

4. Лицам, награжденным значком, вручается удостоверение на право ношения значка «Отличник физической подготовки Кузбасса» (далее – удостоверение) по форме согласно приложению к настоящему Положению.

5. Значок и удостоверение вручаются в торжественной обстановке Губернатором Кемеровской области или по его поручению заместителем Губернатора Кемеровской области (по вопросам образования, культуры и спорта), руководителем органа исполнительной власти Кемеровской области, руководителями органов местного самоуправления (по согласованию).

Значок и удостоверение вручаются лично награжденному.

6. Должностные лица, виновные в необоснованном награждении, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

7. Дубликат значка взамен утраченного не выдается.

8. Расходы, связанные с изготовлением значков, удостоверений и выплатой премий, осуществляются за счет средств областного бюджета.

9. Описание значка

Губернаторский значок «Отличник физической подготовки Кузбасса» размерами 36x30 мм в виде овала выполнен из металла желтого цвета, методом штамповки. В верхней части значка выполнено рельефное изображение флага, имеющее покрывное крашение цветными эмалями синего и красного цветов. На фоне флага значок имеет изображение бегущих фигур юноши и девушки на

замкнутом круге, выполненном в виде рельефных колец. В центральной части нагрудного знака выполнено изображение щита, залитого эмалью красного цвета, в центре щит имеет римскую цифру «I», «II», «III», «IV», «V», «VI», «VII» в зависимости от уровня ступени, достигнутой претендентом. Нижняя часть знака по периметру залита эмалью желтого цвета, верхняя часть – полированный металл. По нижнему краю значка выполнена надпись «Отличник физической подготовки Кузбасса».

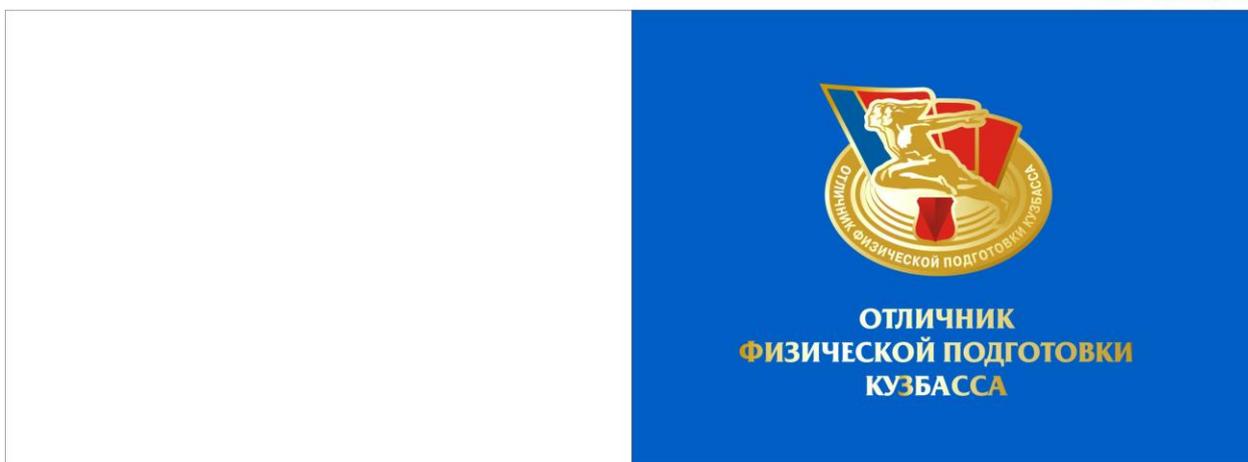
Заместитель  
Губернатора Кемеровской области

Е.Л. Руднева

Приложение  
к Положению о губернаторском  
значке «Отличник физической  
подготовки Кузбасса»

Форма  
Удостоверения к губернаторскому значку  
«Отличник физической подготовки Кузбасса»

+3 мм. под обрез



оборотная сторона

<p><b>ГУБЕРНАТОРСКИЙ ЗНАЧОК «ОТЛИЧНИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУЗБАССА»</b></p> 	<p><b>УДОСТОВЕРЕНИЕ</b></p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">фамилия</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">имя</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">отчество</p> <p>Учащийся (аяся) _____</p> <p style="text-align: center;">награжден (а) губернаторским значком «ОТЛИЧНИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУЗБАССА» _____ степени</p> <p>Губернатор Кемеровской области</p> <p style="text-align: right;">А. ТУЛЕЕВ</p> <p><small>Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01 октября 2010 года №433</small></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------