



**КОЛЛЕГИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПО С Т А Н О В Л Е Н И Е**

от « 1 » октября 2010 г. № 433  
г. Кемерово

О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в целях обеспечения условий для развития на территории Кемеровской области физической культуры и массового спорта, организации проведения официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий Коллегия Администрации Кемеровской области **п о с т а н о в л я е т:**

1. Утвердить прилагаемые рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества».

2. Утвердить прилагаемое Примерное положение о реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества».

3. Утвердить прилагаемое Положение о губернаторском значке «Отличник физической подготовки Кузбасса».

4. Главному финансовому управлению Кемеровской области (С.Н. Ващенко) осуществить финансирование изготовления губернаторского значка «Отличник физической подготовки Кузбасса», удостоверения «Отличник физической подготовки Кузбасса» и выплату премий за счет средств долгосрочной целевой программы «Развитие системы образования и повышение уровня потребности в образовании населения Кемеровской области» на 2008-2012 годы (подпрограмма «Совершенствование качества образования, материально-техническое оснащение образовательных учреждений»).

5. Предложить органам местного самоуправления организовать в общеобразовательных учреждениях, расположенных на территориях муниципальных образований Кемеровской области, проведение спортивных мероприятий в соответствии с Примерным положением о реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества, утвержденным настоящим постановлением.

6. 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 Администрации Кемеровской области (С.Л. Мурашкин) обеспечить размещение настоящего постановления на сайте «Электронный бюллетень Коллегии Администрации Кемеровской области».

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

Губернатор  
Кемеровской области

А.М. Тулеев

**Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «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 «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) определяют уровень физических качеств, способностей учащихся общеобразовательных учреждений на основе сдачи нормативов физической подготовленности, выполняемых на учебных занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, где учитель объясняет учащимся смысл и содержание каждого из упражнений, технику их выполнения, возможные погрешности, проведения 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 физической культуры (далее – учитель). Результаты заносятся в ведомость словом «сдано».

**2. Условия выполнения видов испытаний нормативов**

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

2.2. Бег на 30, 60, 100 метров. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

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 секунды.

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 7х7 сантиметров. Сдающий 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 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.

## II. Структура и содержание нормативов

Нормативы состоят из 5 ступеней.

I ступень – для учащихся 1 – 2-го классов (6-8 лет). Задачи ступени: приобретение элементарных умений и выполнении 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-го классов (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.

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)                                | 9,8                  | 9,1                  | 10,4                 | 9,6                  |
| 2.    | Бег 30 м (с)   | 6,4                  | 5,7                  | 6,5                  | 5,8                  |
| 3.    | Бег 1000 м   | без учета времени    |                      |                      |                      |
| 4.    | Прыжок в длину с места (см)                                  | 110                  | 120                  | 100                  | 110                  |
| 5.    | Метание мяча в цель с 6 метров 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 |
| 1   | 2               | 3                | 4               | 5                |
| 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     | 2                                   | 3               | 4                | 5               | 6                |
| 1.    | Челночный бег 3 раза ×10 метров (с) | 9,1             | 9,0              | 9,6             | 9,4              |

|     |  |                        |                           |                        |                           |
|-----|--|------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|
| 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)  | 130                    | 140                       | 120                    | 130                       |
| 5.  | Подтягивание на высокой перекладине (раз)                                | 2                      | 4                         | -                      | -                         |
| 6.  | Метание мяча 150 г (м)   | 27                     | 34                        | 17                     | 21                        |
| 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                        |
| 1   | 2  | 3                      | 4                         | 5                      | 6                         |
| 9.  | Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)      | -<br>без учета времени | 7,00<br>без учета времени | -<br>без учета времени | 7,30<br>без учета времени |
| 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     | 2                                    | 3                 | 4                 | 5                 | 6                 |
| 1.    | Челночный бег 3 раза × 10 метров (с) | 9,0               | 8,8               | 9,4               | 9,2               |
| 2.    | Бег 60 м (с)                         | 10,0              | 9,4               | 10,4              | 9,8               |
| 3.    | Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м      | 7,30<br>без учета | 7,00<br>без учета | 8,00<br>без учета | 7,30<br>без учета |

|     |  | времени                                   | времени                    | времени                    | времени                    |
|-----|--|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1   | 2  | 3   | 4                          | 5                          | 6                          |
| 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   | 31  | 39                         | 19                         | 26                         |
| 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<br>без учета времени                | 13,00<br>без учета времени | 15,30<br>без учета времени | 15,00<br>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 метров  | без учета времени                         | без учета времени          | без учета времени          | без учета времени          |
| 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.

## 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     | 2                                    | 3               | 4                | 5               | 6                |
| 1.    | Челночный бег 3 раза × 10 метров (с) | 8,8             | 8,6              | 9,2             | 9,0              |
| 2.    | Бег 60 м (с)                         | 9,2             | 8,8              | 10,2            | 9,7              |

|     |  |  |                              |                               |                               |
|-----|--|--|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 3.  | Бег 2000 м<br>или<br>бег 3000 м  | 10,00<br>без учета<br>времени                | 9,20<br>без учета<br>времени | 12,00<br>без учета<br>времени | 10,30<br>без учета<br>времени |
| 4.  | Прыжок в длину с места (см)  | 200  | 220                          | 170                           | 180                           |
| 5.  | Подтягивание на высокой<br>перекладине (раз)   | 8  | 10                           | -                             | -                             |
| 6.  | Метание мяча 150<br>грамм (м)  | 40   | 45                           | 23                            | 28                            |
| 7.  | Наклон стоя вперед с прямыми<br>ногами   | достать<br>пальцами<br>пол                   | достать<br>ладонями пол      | достать<br>пальцами<br>пол    | достать<br>ладонями пол       |
| 8.  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине, руки<br>за головой<br>(раз за 30 с) | 26   | 28                           | 22                            | 24                            |
| 9.  | Лыжные гонки 3 км (мин) или<br>лыжные гонки 2 км (мин)<br>(свободный ход)              | 20,00<br>-                                   | 18,00<br>-                   | -<br>15,00                    | -<br>14,30                    |
| 1   | 2  | 3  | 4                            | 5                             | 6                             |
| 10. | Плавание, вольный стиль 50 м   | без учета<br>времени                         | без учета<br>времени         | без учета<br>времени          | без учета<br>времени          |
| 11. | Стрельба из пневматической<br>винтовки – упражнение ВП-2,<br>10 выстрелов, стоя (очки) | 45   | 55                           | 42                            | 52                            |
| 12. | Туристский поход с проверкой<br>туристских навыков                                     | в соответствии<br>с возрастными требованиями |                              |                               |                               |

### 3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

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

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

### У ступень

#### 10-11– й классы (16-17 лет)

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

#### 2. Виды испытаний и нормы

| №<br>п/п | Виды испытаний                         | Юноши              |                     | Девушки            |                     |
|----------|--|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
|          |  | диплом<br>(хорошо) | диплом<br>отличника | диплом<br>(хорошо) | диплом<br>отличника |
| 1        | 2                                      | 3                  | 4                   | 5                  | 6                   |
| 1.       | Челночный бег<br>3 раза ×10 метров (с) | 8,6                | 7,7                 | 9,0                | 8,7                 |
| 2.       | Бег 100 м (с)                          | 15,0               | 14,2                | 18,0               | 17,2                |

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

Количество испытаний, обязательных к сдаче

|  | Мальчики           |                     | Девочки            |                     |
|--|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
|  | диплом<br>(хорошо) | диплом<br>отличника | диплом<br>(хорошо) | диплом<br>отличника |
| Количество видов испытаний<br>в возрастной группе              | 12                 | 12                  | 11                 | 11                  |
| Необходимо выполнить норматив<br>для получения диплома, значка | 8                  | 9                   | 7                  | 8                   |

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

Заместитель  
Губернатора Кемеровской области

Е.Л. Руднева



УТВЕРЖДЕНО  
постановлением Коллегии  
Администрации Кемеровской области

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

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

I этап (школьный). Классный руководитель, администрация общеобразовательного учреждения, учитель физической культуры (далее – учитель) помогает учащимся и учителю в организации и проведении соревнований по сдаче нормативов; в подготовке итогового протокола сдачи нормативов, утвержденного руководителем общеобразовательного учреждения, по форме согласно приложению № 2. 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, сдавших зачеты и выполнивших нормативы на оценку «отлично». Соревнования по сдаче нормативов согласно утвержденным итоговым протоколам проводятся в течение учебного года среди учащихся, превысивших нормативы на I этапе, с I по V ступени. Цель соревнований – выявить учащихся с I-й по 11-й класс с наивысшим уровнем физической подготовленности.

III этап (региональный). Органы местного самоуправления ежегодно до 15 июня календарного года представляют ходатайства о награждении губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» по форме согласно приложению № 1 (далее – ходатайства) на учащихся, 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».

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Областная детско-юношеская спортивная школа» на основании ходатайств составляет сводный список учащихся и в течение 14 календарных дней с момента окончания срока подачи ходатайств передает его в департамент образования и науки Кемеровской области.

Департамент образования и науки Кемеровской области на основании сводного списка учащихся готовит проект распоряжения Губернатора 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 сдаче 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 общеобразовательных учреждениях назначается ответственный, на которого возлагается ведение учета и отчетности по сдаче 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 сдачи 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 общеобразовательного 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  
«Спортивно-технический комплекс  
«Готов к труду и защите Отечества»

### ХОДАТАЙСТВО

о награждении губернаторским значком  
«Отличник физической подготовки Кузбасса»

город/район \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (муниципальный орган управления образованием)

| № п /п | Ф.И.О. учащегося | Дата, год рождения | Школа, класс | Номер удостоверения личности (кем, когда выдан) | Степень |
|--------|------------------|--------------------|--------------|---|---------|
| 1.     |                  |                    |              |   |         |
| 2.     |                  |                    |              |   |         |
| 3.     |                  |                    |              |   |         |
| 4.     |                  |                    |              |   |         |
| 5.     |                  |                    |              |   |         |
| 6.     |                  |                    |              |   |         |
| 7.     |                  |                    |              |   |         |

Руководитель  
муниципального органа  
управления образованием

\_\_\_\_\_  
(подпись)

(Ф.И.О.)

М.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приложение 2  
к Примерному положению о реализации  
рекомендуемых нормативов физической  
подготовленности учащихся  
общеобразовательных учреждений  
«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 «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» в \_\_ году  
город/район \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Год, дата рождения | Зачет           |                   | Виды испытаний, результат        |               |               |               |                        |              |  |                               |              |                                    |          |                  |  |   | Полностью выполнены зачеты и нормы:<br>«хорошо», «отличник» |  |
|-------|------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|--------------|--|-------------------------------|--------------|------------------------------------|----------|------------------|--|---|---|--|
|       |                        |                    | Знания (теория) | Умения (практика) | Челночный бег 3 раза x 10 метров | 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.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_\_ г.

Примечание. На каждого учащегося, сдающего 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».

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

1. Губернаторским значком «Отличник физической подготовки Кузбасса» награждаются учащиеся, превысившие на городских (районных) соревнованиях рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – 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 200 рублей, V ступени – в размере 500 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

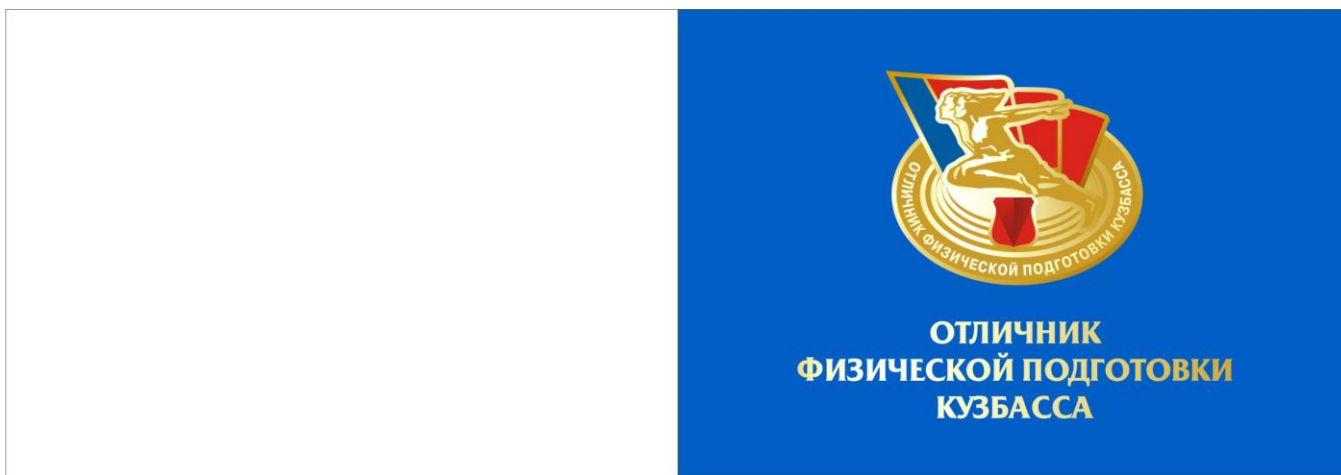
Губернаторский значок «Отличник физической подготовки Кузбасса» размерами 36x30 мм в виде овала выполнен из металла желтого цвета методом штамповки. В верхней части значка выполнено рельефное изображение флага, имеющее покрывное крашение цветными эмалями синего и красного цветов. На фоне флага значок имеет изображение бегущих фигур юноши и девушки на замкнутом круге, выполненном в виде рельефных колец. В центральной части значка выполнено изображение щита, залитого эмалью красного цвета, в центре щит имеет римскую цифру «I», «II», «III», «IV», «V» в зависимости от уровня ступени, достигнутой претендентом. Нижняя часть значка 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»



оборотная сторона

|   |  |
|---|--|
| <p><b>ГУБЕРНАТОРСКИЙ ЗНАЧОК<br/>«ОТЛИЧНИК<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ<br/>КУЗБАССА»</b></p>  | <p><b>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</b></p> <p>_____ фамилия</p> <p>_____ имя</p> <p>_____ отчество</p> <p>Учащийся (аяся) _____</p> <p>_____</p> <p>награжден (а) губернаторским значком<br/>«ОТЛИЧНИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУЗБАССА»<br/>_____ степени</p> <p>М.П. _____</p> <p>Распоряжение от « ____ » _____ 20 ____ г. № _____ (подпись отв. лица)</p> |
|---|--|

