

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Естественно-географический факультет
Кафедра биологии и физической культуры

**КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой _____
«___» _____ 20__ г.

Выполнил студент

Г-ЗФК 111 группы

Ерченко

Евгений Александрович

Научный руководитель:

канд. биол. наук,

доцент

Шубина Ольга Александровна

(подпись)

Оценка

«___» _____ 20__ г.

Подпись _____
(Председатель ГАК)

THE MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE RUSSIAN FEDERATION
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Altai State Humanitarian-Pedagogical University named after V.M. Shukshin»
(FGBOU VO «AGGPU»)

ANNOTATION

In the final qualifying work of bachelor

Students: Erchenko Yevgeny Alexandrovich group G-ZFK111

Direction: Pedagogical

Profile: Physical Culture

Theme: Complex GTO as a means of assessing level of preparedness of 14-15 year old students

Abstract:

Annotation on final qualifying work on the theme: «Complex GTO as a means of assessing level of preparedness of 14-15 year old students» of the bachelor Erchenko Yevgeny Alexandrovich.

The purpose of the work is to determine the effectiveness of standards of GTO in the assessment of level of preparedness of 14-15 year old students.

The object of the research: all-Russian sports complex GTO as a means of assessing level of preparedness of 14-15 year old students.

The work consists of introduction, 3 chapters, conclusion, bibliography, application. In Chapter 1 the history of the origin, development and revival of complex GTO, as well as the physiological characteristics of children of 14-15 year old and features of development of physical abilities of teenagers are discussed. Chapter 2 describes experimental work to assess the level of physical preparedness of 14-15 year old students according to the standards of the school curriculum and standards of GTO. Chapter 3 - discussion of the got results.

Also practical recommendations are presented in this diploma work. In such a way, all the formulated tasks of the research have been solved and the purpose of the research has been reached.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение _____	4
Глава 1. Обзор литературы _____	7
1.1. Возникновение и развитие комплекса ГТО _____	7
1.2. Возрождение комплекса ГТО _____	13
1.3. Физиологические особенности детей 14-15 лет _____	20
1.4. Особенности развития физических способностей у подростков _____	23
1.5. Тесты школьной программы для оценки уровня физической подготовленности учащихся 14-15 лет _____	25
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по оценке уровня физической подготовленности учащихся 14-15 лет _____	28
2.1. Организация исследования _____	28
2.2. Тестирование учащихся 14-15 лет по нормативам школьной программы _____	29
2.3. Тестирование учащихся 14-15 лет по нормативам ВФСК ГТО _____	31
Глава 3. Обсуждение полученных результатов _____	40
Заключение _____	47
Список используемой литературы _____	48
Приложения _____	51

Введение

В настоящее время большое количество специалистов в области физической культуры и спорта обращает пристальное внимание на тот факт, что в процессе модернизации российского образования выдвигаются новые требования к системе физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Значимость физической культуры и спорта, в воспитании молодого поколения, достаточно велика. Поэтому работа преподавателей в образовательных учреждениях направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга учащихся, способствующих психологическому и социально-культурному становлению современной молодежи, при помощи создания условий для формирования у него осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности [2].

Уровень физического состояния и физической подготовленности, ухудшение здоровья подрастающего поколения определяют невозможность сопротивления неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. В век цифровых технологий многие дети, а также взрослые предпочитают посидеть у компьютера, телевизора, поиграть в игровые приставки. Очень часто мы наблюдаем пустые, заросшие травой спортивные площадки. Эти факты не могут не настораживать. Малоподвижный образ жизни приводит к различным заболеваниям. От физического и психического здоровья, социального благополучия учащихся во многом зависит работоспособность будущих защитников Отечества, специалистов разного уровня, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России.

В 2014 году Правительство Российской Федерации приняло решение о восстановлении программы «Готов к труду и Обороне», которая была отменена в 1991 году и предусматривала прохождение испытаний на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Обладателям значков ГТО планируется

делать надбавки к стипендиям и зарплатам, также у значкистов будет преимущество при поступлении в высшие учебные заведения [19].

Инициаторы возрождения комплекса считают, что главной задачей ГТО является использование физической культуры и спорта для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения уровня жизни населения современной России. Комплекс должен обеспечить преемственность при осуществлении физического воспитания граждан. В связи с этим тема о роли комплекса ГТО в физическом развитии школьников является принципиально важной.

Необходимо вспомнить, как и когда появился комплекс ГТО, какое влияние он оказал на жизнь советских граждан, какие знаковые события воздействовали на его становление и развитие[20].

Цель работы: определить эффективность норм ГТО в оценке уровня подготовленности учащихся 14-15 лет.

Объект исследования: уровень подготовленности учащихся 14-15 лет.

Предмет исследования: ВФСК ГТО как средство оценки уровня подготовленности учащихся 14-15 лет.

Гипотеза: предполагается, что ВФСК ГТО является эффективным средством оценки уровня подготовленности учащихся 14-15 лет.

Задачи работы:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Выявить уровень развития физических способностей у учащихся
3. Определить, насколько успешно современные школьники способны проходить испытания возрожденного комплекса ВФСК ГТО

Методы исследования: анализ научной литературы, контрольные испытания, наблюдение, математико-статистическая обработка результатов.

База исследования: МБОУ «СОШ № 10 ККЮС» в городе Рубцовске Алтайского края.

Структура дипломной работы. Дипломная работа изложена на 56 страницах компьютерного текста и состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложений.

Список литературы включает 25 источников. Работа иллюстрирована 16 таблицами, 3 приложениями.

Глава 1. Обзор литературы

1.1. Возникновение и развитие комплекса ГТО

После революции 1917 года, страна начала укрепляться, набирать политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни: в труде, культуре, науке, спорте. В начале периода своего образования и развития, Советский Союз оказался в окружении идеологически чуждых государств, а также усугубляла ситуацию, продолжающаяся внутри страны, гражданская война. Для противостояния этим факторам, нужны были хорошо подготовленные воины, а основой дисциплины, порядка и высокого уровня физической подготовки, безусловно, признавался массовый спорт.

Наиболее важными задачами в СССР, согласно реалиям того времени, стали развитие физической культуры и обучение населения военному делу, за выполнением которых, лично следили первые лица руководства страны. В первый год установления советской власти ВЦИК РСФСР принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Первые нововведения пришлось на апрель 1918 года, когда мужчин и женщин в возрасте от 18 до 40 лет обязали обучаться военным навыкам по месту работы.

Для достижения этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а также ряде других учебных военных заведений было создано военно-научное общество (ВНО) с несколькими отделениями. Председателем ВНО избрали народного комиссара по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организовалось Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Практически единственную задачу, поставленную перед всеми этими организациями, М.Фрунзе сформулировал на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны

ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и, что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время»[3].

В обращении, опубликованном в газете «Комсомольская правда» от 24 мая 1930 года, было выдвинуто предложение установить, единые для всей страны испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». В связи с этим возникла необходимость в разработке и установлении специальных норм и требований, а за успешное их выполнение предполагалось награждать значком. Данная инициатива комсомола была признана широкими кругами общественности. После поручения, сделанного Всесоюзным советом физической культуры при ЦИК СССР, разработали проект комплекса ГТО, который, после долгих обсуждений, был утвержден 11 марта 1931 года и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Целью вводимого комплекса являлось - «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Главные задачи комплекса ГТО были ориентированы на полноценную физическую подготовку миллионов граждан Советского Союза [3].

За 1931-1934 гг. период, когда проходило становление комплекса ГТО. Изначально была введена I ступень, состоявшая из 21 испытания, 13 из которых имели конкретные нормативы. II ступень, разработанная далее, включала в себя 24 вида испытаний, 19 из которых - определенные нормативы. Для учащихся школ комплекс ГТО дополнили специальной ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В постановлении ВСФК при ЦИК СССР (1934) указывалось: «В целях широкого развертывания детского самостоятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков ввести детский значок «Будь готов к

труду и обороне». Ступень БГТО состояла из 13 нормативов и 3 требований с целью оценки физической подготовленности для школьников 13-14 и 15-16 лет. От обладателя значка БГТО требовались: успешная учеба, активные занятия физкультурой, умение самостоятельно провести занятие с группой товарищей, знание правил и умение осуществлять судейство в выбранной спортивной игре. Утверждение ступени БГТО стало завершением создания первого варианта комплекса ГТО для возрастных категорий от 13 до 35 лет.

В период 1934-1988 гг. комплекс претерпел ряд видоизменений, совершенствований и корректировок, которые максимально подходили для того времени, соответствовали задачам, поставленным руководством страны. Также доработке комплекса способствовали достижения науки в области физического воспитания. 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 и 1988 годы, когда произошли наиболее ощутимые изменения [20].

В предвоенные годы, а именно в 1939 году утвердили новый комплекс ГТО, в котором наибольшее значение предавалось военно-физической направленности. Этому способствовали нестабильная международная обстановка и реальная угроза войны. Ступени комплекса оставили прежними, только каждая была разделена на два раздела – раздела обязательных норм для всех участников испытаний, и раздела норм по выбору. Раздел обязательных норм состоял из бега на различные дистанции, преодоления полосы препятствий 150 м с винтовкой (юноши), плавания в одежде, стрельбы из малокалиберной винтовки, гимнастики (общеразвивающие упражнения), лыжная подготовка (для районов со снежной зимой), пеший поход (для бесснежных районов), знания по теории основ гигиены и основ советской системы физической культуры. Список норм по выбору включал в себя группы упражнений, преимущественно ориентированные, на проявление в них физических и волевых качеств (скорости, ловкости, навыкам в метаниях и стрельбе, выносливости, смелости и решительности, силы, навыкам защиты и нападения). II ступень ГТО насчитывала семь групп упражнений по выбору, I ступень содержала

шесть упражнений, БГТО - пять. Чтобы стать обладателем значка требовалось успешно пройти: БГТО - 11 испытаний (6 обязательных и 5 по выбору), ГТО I ступени для мужчин - 14 испытаний (8 обязательных и 6 по выбору), ГТО I ступени для женщин - 13 испытаний (8 обязательных и 5 по выбору), ГТО II ступени для мужчин - 15 испытаний (8 обязательных и 7 по выбору), ГТО II ступени для женщин - 13 испытаний (8 обязательных и 5 по выбору). Более точно определились возрастные категории: от 14 до 17 лет - БГТО, мужчины от 17 до 41 год и старше, женщины от 17 до 33 лет и старше - ГТО. Для БГТО и ГТО II ступени был учрежден «Значок отличника». В положении о комплексе содержался пункт, в котором говорилось о том, что обладатели значков ГТО, при прочих равных условиях, пользовались преимущественным правом при поступлении в высшие физкультурные учебные заведения. В 1939 году Совет Народных Комиссаров СССР издал указ о необходимой переработке государственных программ по физическому воспитанию на основе обновленного комплекса ГТО [3].

Чтобы соответствовать требованиям военного времени в 1942 году, Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта были разработаны и внесены изменения в комплекс ГТО. Вместо нескольких упраздненных нормативов в него включили блок испытаний военной направленности, который состоял из метания связки гранат, скоростного пешего похода, преодоления водных переправ, переползания, штыкового боя. Эти испытания вошли в число основных и обязательных.

В 1946 году из комплекса ГТО убрали ряд военно-прикладных испытаний, которые заменили нормативами довоенного времени. Сократилось общее количество нормативов: в ступени БГТО - с 11 до 7, в ГТО I ступени - с 14 до 9 у юношей и с 13 до 8 у девушек, в ГТО II ступени количество норм уменьшилось на шесть. Данный вариант комплекса предполагал сдачу нормативов в условиях соревнований.

Изменения 1955 года в основном касались сокращения количества норм, установления взаимосвязи между комплексом и учебными программами по физическому воспитанию в учебных заведениях.

Наиболее заметные изменения в комплекс были внесены в 1959 году. Усложнилась большая часть нормативов и требований. Чтобы стать обладателем значка, требовалось набрать по видам испытаний определенную сумму баллов. Сдача нормативов проходила только на соревнованиях. Так как в 1958 году ввели всеобщее обязательное образование, сдача нормативов и требований ступени БГТО стала обязательной.

Тысяча девятьсот семьдесят второй год ознаменовался тем, что были внесены изменения: произошло расширение возрастных границ - с 7 до 60 лет (ступень для детей младшего школьного возраста ввели в 1979 г.), нормативы, включенные в комплекс, были тщательно научно-обоснованы. В изданном циркулярном письме, Министерства Просвещения СССР «О внесении изменений и дополнений в учебные программы по физической культуре в связи с введением нового Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне»», говорилось, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. Также письмо содержало ряд изменений и дополнений к учебной программе и введенные новые ориентировочные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, плаванию и конькобежному спорту. Учебные нормативы и нормативы ГТО были идентичными, и имели отличия лишь по результативности [20].

В 1985 году вступил в действие усовершенствованный комплекс. В его измененную структуру были внесены серьезные поправки по содержанию видов испытаний. Неприкосновенны остались те упражнения, которые способствовали выявлению уровня развития основных физических качеств и прикладных навыков. В данном варианте комплекса акцентированное внимание уделялось развитию выносливости как качеству, связанного, в

большей степени, со здоровьем человека, вводились требования к недельному двигательному режиму [20].

В 1988 году согласно постановлению Госкомспорта СССР в комплекс ГТО были внесены изменения и дополнения. Этому способствовала широкая дискуссия о существовании комплекса в нашей стране после публикации проекта постановления в октябре 1987 года. Высказывались самые различные мнения. Некоторые выступали за ликвидацию комплекса ГТО. Изменения затронули структуру комплекса. Согласно этим изменениям, комплекс состоял из двух ступеней БГТО и двух ступеней ГТО и охватывал возраст от 6 до 27 лет. Программа испытаний насчитывала всего три нормы и 3-5 требований. Нормы разрешалось сдавать в течение одного дня, а требования выполнялись на протяжении календарного или учебного года. Удалось устранить жесткое планирование подготовки значкистов [4].

При завершении анализа содержания комплексов ГТО и работы по ним с 1931 по 1988 годы, отчетливо прослеживается динамика существенного уменьшения количества норм и требований. Каждая ступень последнего, принятого в 1988 году, комплекса насчитывала 3 нормы и 3-5 требований. Значимость и популярность комплекса в системе физического воспитания начала снижаться, особенно начиная с 70-х, вплоть до постановки вопроса о его ликвидации в конце 80-х годов. Этому послужили неоправданно частые изменения и дополнения в содержании и структуре комплекса, ошибочное преувеличение представления о его значимости для процесса физического воспитания населения. Наиболее отрицательную роль сыграло то, что комплекс провозгласили программной основой системы физического воспитания страны, когда до 80-х годов основные средства физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывались с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО [15].

Большой негативный след в истории комплекса ГТО оставила командно-бюрократическая система, а именно метод жесткого планирования

подготовки значкистов, когда оценка деятельности коллектива физической культуры определялась по числу выполнивших нормы. В результате этого появилось формальное отношение к делу, и подача «липовых» отчетов, по числу подготовленных значкистов, практически стала нормой.

В 1988 году после исправления многих, ранее допущенных ошибок, основная роль комплекса свелась к контролю над физической подготовленностью жителей страны. В 1991 году после распада Советского Союза, комплекс ГТО перестал существовать, хотя официально его никто не отменял. Таким образом, страна лишилась единой на своей территории, нормативной основы физической подготовленности населения [1].

1.2. Возрождение комплекса ГТО

В 2006 году Росспорт совместно с Военно-спортивным фондом разработал положение, соответствующее государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», о спортивно-техническом комплексе ГТО. После прохождения документом всех необходимых согласований в Министерстве юстиции, Министерстве обороны, Министерстве образования и науки, Министерстве здравоохранения, ФСБ, МЧС, Комитете по делам молодежи, планировалось утвердить комплекс Распоряжением Правительства Российской Федерации и далее начать его внедрение систему образовательных учреждений во всех регионах Российской Федерации. При обсуждении комплекса ГТО появился ряд противоречий среди специалистов, и положение было отправлено назад из Правительства в Росспорт на дальнейшую проработку. Несмотря на то, что одной из причин отказа во внедрении комплекса в 2006 году явилась его непопулярность у граждан, а также недостаточное понимание его действительного потенциала для развития системы массового спорта, при содействии Военно-спортивного фонда была запущена экспериментальная апробация комплекса в нескольких субъектах Российской Федерации.

Внедрение комплекса имело большой успех - многие регионы оказали достаточно инициативную поддержку его апробации.

Сложившаяся ситуация, и низкий уровень физической подготовленности молодого населения страны, побуждал Военно-спортивный фонд на продолжение работы над популяризацией и возрождением комплекса ГТО, который должен был стать составной частью в системе физического и гражданско-патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Регулярные соревнования, фестивали, спартакиады по комплексу ГТО, организуемые Фондом оказывали положительное влияние на умы и сердца людей. Долгая, кропотливая работа по поиску эффективных механизмов популяризации комплекса ГТО на основе системной, регулярной работы одной из составляющих. Решающее влияние на возрождение комплекса стал Форум ГТО.

В 2006 году на территории Всероссийского выставочного центра прошел I форум, посвященный 75-летию юбилею комплекса. По распоряжению Министра обороны Российской Федерации Сергея Иванова председателем оргкомитета Форума был назначен первый заместитель Министра обороны генерал армии Александр Васильевич Белоусов. Сопредседателем Форума выступил мэр Москвы. Благодаря большому успеху, форум внесли в Календарный план Москомспорта, а также в Перечень особо значимых спортивно-массовых мероприятия столицы.

К 2007 году Фонд в 2 раза увеличил количество мероприятий, организуемых с целью популяризации комплекса. Был подписан ряд соглашений о сотрудничестве с организациями федерального и регионального значения. В список таких организаций вошли: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы, Российский Союз боевых искусств. II и III Форумы ГТО также провели на ВВЦ, кроме этого силами фонда, были организованы военно-спортивные фестивали «К защите родины готов» в Санкт-Петербурге,

Пскове, Уфе, Тольятти, Новосибирске, Твери, Московской области. При поддержке Фонда, совместно с Росспортом, в Протвино провели военно-спортивную игру «Патриот Отечества». В результатах проделанной Фондом работы в течении года, наглядно отражался возрастающий качественный уровень Форумов ГТО.

IV форум ГТО состоялся в мае 2008 года, на территории Лужников. Это мероприятие стало уникальным, так как на него собрались десятки общественных организаций, спортивных обществ, клубы. Также участие в форуме приняли представители органов государственной власти. В программу Форума вошли соревнования и турниры по различным видам спорта. Помимо форума в 2008 году прошла I спартакиада ГТО, среди курсантов московских кадетских корпусов.

Регулярное проведение Форумов ГТО оказало большое влияние на принятие положительного решения Президентом Российской Федерации об организации мероприятий на Красной площади. Проведенный Форум ГТО, согласно многим высказываниям посетителей и участников, стал значимым статусным событием в масштабах всей страны. Предоставленная возможность всем желающим стать непосредственным участником Форума вызвала большой интерес и среди молодежи. В проведении мероприятий такого уровня в центре Москвы повышается интерес к ведению здорового образа жизни и отражается активная позиция государства в решении задач наибольшего привлечения граждан России к занятиям физкультурой и спортом.

В конце 2012 года Военно-спортивный фонд снова предложил направить на согласование в компетентные органы исполнительной власти наиболее усовершенствованный проект Распоряжения Правительства Российской Федерации, предусматривающий повсеместное внедрение Комплекса [19].

13 марта 2013 года на совещании, посвященном развитию детско-юношеского спорта, Президентом Российской Федерации Владимиром

Путиным было внесено предложение о возрождении комплекса ГТО в обновленном формате. Идея, предложенная главой государства отразилась в соответствующем документе. В Поручении Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756 содержится раздел, который содержит задачу поставленную для органов исполнительной власти о разработке положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. Приказ Министерства спорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» утвердил рабочую группу, состоящую из ведущих специалистов и ученых, которые принимали самое активное участие в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации в 2004-2013 гг., а также представителей вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Министерству спорта России и Министерству образования и науки России.

11 июня 2014 года Правительством Российской Федерации было утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». 19 августа 2014 года приказом Министерства спорта России своим приказом утвердило знаки отличия Комплекса - золотой, серебряный и бронзовый значки ГТО [24].

Согласно Указу Президента Российской Федерации с 1 сентября 2014 года был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [25].

В настоящее время план поэтапного введения ВФСК ГТО утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации. Согласно этому документу, процесс внедрения Комплекса проходит в три этапа [21].

Первый этап, организационно-экспериментальный, проходил с сентября 2014 по декабрь 2015 года. В этот период, в 12 субъектах Российской Федерации, апробировались нормативы, предусмотренные государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения [23].

С 1 января 2016 начался второй этап, который предусматривает внедрение комплекса ГТО во всех образовательных учреждениях России, и среди других групп населения отдельных регионов.

Третий этап, старт которого намечен на 1 января 2017 года, предполагает сдачу нормативов ГТО представителями всех возрастных групп на территории всей страны.

Апробация сдачи норм ГТО в Алтайском крае проходила в 2015 году, в 7 образовательных организациях [5].

На сегодняшний день с целью популяризации ВФСК ГТО во всех регионах страны проводятся специализированные фестивали, участниками которых являются как простые граждане, так и звезды спорта, политики, искусства Российской Федерации.

Основными целями и задачами возрожденного и адаптированного к современным условиям комплекса ГТО являются:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в

образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [24].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО включает в себя 11 ступеней для возрастных групп от 6 до 70 лет населения Российской Федерации. Предусматривается процесс подготовки к сдаче и непосредственно сама сдача установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» состоит из видов испытаний (тестов), которые делятся на обязательные и по выбору. Они дают возможность определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с возрастно-половыми особенностями развития человека. Также комплекс содержит в себе требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, рекомендации к недельному двигательному режиму, предусматривающие минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья [20].

Возрождение комплекса в учебных заведениях, по мнению организаторов проекта ГТО, является очень важным фактором для

формирования целеустремлённости и уверенности в своих силах молодого поколения страны.

Для установления норм современного комплекса ГТО учитывалась динамика нормативных требований комплексов ГТО прошлых лет, а также данные мониторинга уровня физической подготовленности населения современности (табл. 1, 2).

Таблица 1

Динамика нормативных требований комплекса ГТО (юноши 16-18 лет)

Виды испытаний	Основные этапы изменения нормативных требований комплекса ГТО, гг.						
	1931	1939	1959	1972	1985	1988	2014
Бег 100 м, с	13,6	13,6	14,3	14,2	14,5	14,8	13,8
Бег 3000 м, мин, с	12,20	12,15	-	-	15,00	13,30	13,10
Прыжок в длину с разбега, см	440	450	440	440	420	-	440
Подтягивание, кол-во раз	5	6	-	8	10	9	13
Лыжи 10 км, ч, мин	1:05	1:05	-	57,00	Без учета времени	-	-
Лыжи 5 км, мин	-	-	30,00	27,00	27,00	27,00	23,40
Метание гранаты, м	36	37	-	35	32	32	38

Таблица 2

Динамика нормативных требований комплекса ГТО (девушки 16-18 лет)

Виды испытаний	Основные этапы изменения нормативных требований комплекса ГТО, гг.						
	1931	1939	1959	1972	1985	1988	2014
Бег 100 м,-с	15,4	15,4	16,2	16,2	16,5	17,0	17,6
Бег 500 м, мин, с	-	1,55	-	2,00	-	-	-
Бег 2000 м, мин, с	-	-	-	-	11,30	11,30	9,50
Прыжок в длину с разбега, см	340	350	340	340	340	-	360
Лыжи 3 км, мин, с	-	22,00	22,30	20,00	19,00	19,00	17,30

Возвращение в Россию, востребованного временем и социальными факторами ГТО, было позитивно встречено большинством населения граждан страны. Подобные общегосударственные массовые мероприятия способствуют закладке фундамента для здоровья народа. Механизм основы физического воспитания, наработанный десятилетиями, имеет право на жизнь и вселяет надежду на то, что его реализация окажет положительное влияние на прогресс развития в российском спорте [19].

1.3. Физиологические особенности детей 14-15 лет

Возраст 14-15 лет - переходный от детства к юности, совпадающий с обучением второй ступени общеобразовательной школы (8-9 классы) и характеризующийся общим подъемом жизнедеятельности и координальной перестройкой всего организма. Душевный мир подростка определен Н. К. Крупской, как психология полурейбенка-полувзрослого: в процессе своего развития он перестал быть ребенком, но еще не стал взрослым. Этот переходный период является трудным как для самого подростка, так и для окружающих его людей [2].

Для этого возраста характерно наличие бурного роста и развития всего организма. Увеличение тела в длину за год у мальчиков составляет 6-10 см, у девочек - до 6-8 см. Наиболее интенсивный рост наблюдается у мальчиков в 15 лет – суммарное прибавление за два года составляет 20-25 см. Продолжается процесс окостенения скелета, кости становятся упругими и твердыми. Значительно увеличивается мышечная сила. Неравномерное развитие внутренних органов, отстающий от роста сердца рост кровеносных сосудов приводят учащению сердцебиения. Несмотря на достаточно высокую жизненную емкость легких, которая достигает 3400 куб. см, легочный аппарат развивается недостаточно быстро. В связи с этим дыхание подростка становится более учащенным. Также неравномерное физическое развитие детей среднего школьного возраста влияет на их поведение: они

проявляют излишнюю импульсивность, движения их порывисты, плохо координированы [11].

Одной из основных особенностей подросткового возраста является половое созревание организма. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков несколько позже, с 12-13 лет. Половое созревание приводит к существенному увеличению подвижности нервных процессов, от чего происходят изменения в волевой сфере. На фоне возрастающей смелости наблюдается снижение выдержки. Проявление настойчивости у подростков можно увидеть только в интересном для них занятии. Также в этот период можно наблюдать снижение дисциплинированности и усиление упрямства - преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, начало формирования перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции) [16].

В подростковом возрасте продолжает развиваться нервная система. Вес и объем мозга подростка имеют практически идентичные показатели с мозгом взрослого человека. Несмотря на возрастание роли сознания и улучшения контроля коры головного мозга над инстинктами и эмоциями, процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

В этом возрасте продолжается развитие и совершенствование вегетативных органов и систем, а также регуляция их функций. Важной функциональной особенностью ЦНС подростков, в отличие от взрослых, является возбудимость и подвижность нервных процессов, что способствует относительно быстрой вработываемости организма. Также более быструю вработываемость, по сравнению с взрослыми, обеспечивают возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Но, несмотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце

взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Регулярное изменение характера упражнений, в отличие от однообразной работы по ходу занятий, помогает снизить утомляемость подростка. Восстановление сил после нагрузки у детей подросткового возраста проходит быстрее, чем у взрослых. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важным фактором является то, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому учащиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности [18].

Наблюдается неоднозначная реакция на нагрузки различного характера. Подростком легче переносятся скоростные и скоростно-силовые нагрузки, а нагрузки с проявлением силы и выносливости переносятся тяжелее. Исследователи установили, что подростковый возраст является наиболее благоприятным для развития скоростно-силовых и скоростных способностей [17].

В подростковом возрасте продолжают совершенствоваться ЦНС и ее функции. В этот период уже возможен эффективный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В активный период полового созревания, при занятиях спортом, рекомендуется несколько снизить нагрузку, и осуществлять контроль за тем, чтобы на тренировочных преобладала спокойная обстановка [25].

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков можно наблюдать довольно значительное ухудшение координации движений, снижение их точности. Одной из главных причин этого явления, по мнению

специалистов, является перестройка моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Опираясь на эти данные, чтобы предупредить временную дискоординацию, необходимо начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не делать скоропалительные выводы о спортивных способностях подростка [14].

В подростковом возрасте совершенствуется способность к правильной организации своего восприятия в процессе учебных занятий и приближается к уровню, свойственному взрослому человеку. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения [7].

В период подросткового возраста продолжается совершенствование моторных способностей, а также появляется больше возможностей для развития двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста можно наблюдать достаточно высокие темпы в улучшении отдельных координационных способностей (в метаниях на меткость, и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовых и скоростных способностях, выносливости. Отмечается снижение темпов развития гибкости [6].

1.4. Особенности развития физических способностей у подростков

Физические способности у подростка существуют и проявляются в тесной взаимосвязи друг с другом, а также с интеллектуальными, волевыми и потребностно-мотивационными свойствами, другими психическими процессами и физиологическими функциями. Как и все другие, эти способности не являются врожденными образованиями. Врожденными могут быть лишь анатомо-физиологические задатки, а сами способности всегда являются результатом развития, проявляются и совершенствуются в

процессе конкретной двигательной деятельности. Из этого вытекает, что для развития способностей необходимо создавать соответствующие условия деятельности, подбирать упражнения на силу, выносливость, скоростные способности и др. Эффект тренировки этих способностей зависит, однако, среди прочего от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Более успешно процесс развития физических способностей идет при параллельной работе над развитием психических, в частности интеллектуальных и волевых качеств. При этом необходимо помнить, что в подростковом возрасте увеличивается процесс дифференциации двигательных способностей (увеличивается число их основных структурных компонентов), что требует подбора наиболее направленных средств и методов их развития [12].

Эффект совершенствования физических способностей зависит от точных знаний о возрастных, половых, и индивидуальных особенностях подростков. Данные о возрастных и половых особенностях, а также о темпах развития разных кондиционных и координационных способностей говорят о следующем. У мальчиков с 13 до 15 лет наиболее существенно улучшаются показатели силовых (на 36,3-39,5%) и скоростно-силовых способностей (9,7-41,7%). Продолжают улучшаться различные показатели выносливости (4,7-16,8%). В то же время приостанавливается развитие скоростных способностей (2,0-8,7%) и гибкости [10].

У девочек, как и у мальчиков, с 13 до 15 лет отмечаются наиболее существенные приросты в развитии силовых способностей (21,8-36,8%) и скоростно-силовых (2,9-17,6%). В развитии других способностей (скоростных, выносливости, гибкости) имеет место стагнация, небольшое увеличение или даже ухудшение [13].

В развитии всевозможных координационных способностей отмечаются следующие изменения. У мальчиков продолжается дальнейший рост координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям: в челночном беге (4,2-7,3%) прыжках (13,4%), метаниях на

дальность (41,6%), в акробатических упражнениях (27,6%). Наблюдается также улучшение отдельных специфических координационных способностей: ориентирование в пространстве, способности к воспроизведению и дифференцированию силовых и пространственных параметров движений. Другим таким координационным способностям присуще недостоверное улучшение или остановка в развитии.

У лиц женского пола развиваются координационные способности, проявляемые в прыжках (прирост 8,5%), в метаниях из различных исходных положений (8,1%), в акробатических упражнениях (15,2%), ориентировании в пространстве (30,6%), рост других координационных способностей резко замедляется или даже приостанавливается, особенно если не оказывать на них целенаправленного воздействия [13].

В подростковом возрасте при развитии физических способностей, особенно силовых и выносливости, важно учить детей правильно применять допустимые нагрузки и выполнять соответствующие упражнения, правильно и глубоко дышать, уметь рационально напрягать и расслаблять мышцы [14].

1.5. Тесты школьной программы для оценки физической подготовленности учащихся 14-15 лет

Уроки физической культуры в 8-9 классах предусматривают решение основных задач, стоящих перед школьной системой физического воспитания. Углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание), является особенностью урочных занятий в этом возрасте. Увеличивается объем знаний в области личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств [7].

Одной из главных задач уроков физической культуры является содействие дальнейшему всестороннему развитию координационных

способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей [12].

Физическая подготовленность должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся [9]. (Табл. 3).

Для определения уровня физической подготовленности учащихся, согласно школьной программе, проводится тестирование физических способностей:

- скоростных – бег 30 м.;
- координационных – челночный бег 3×10 м.;
- скоростно-силовых – прыжок в длину с места;
- силовых – подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки);
- выносливости – 6-ти минутный бег;
- гибкости – наклон вперед из положения сидя [8].

Некоторые из этих испытаний входят в перечень тестов ВФСК ГТО IV ступени:

- прыжок в длину с места;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
- подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики).

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
			Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон туловища из положения сидя, см	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	3	7-8	10	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	5	12-13	16
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	40	45	50	26	35	40

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по оценке уровня физической подготовленности учащихся 14-15 лет

2.1. Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в городе Рубцовске Алтайского края в МБОУ «СОШ № 10 ККЮС» с учащимися 8-9 классов, средний возраст 14-15 лет. Программа исследования выполнялась в три этапа.

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

Задачи работы:

1. Определить уровень физической подготовленности учащихся по нормативам школьной программы и нормам ВФСК ГТО.
2. Выявить способны ли современные дети успешно выполнять комплекс ВФСК ГТО.
3. Экспериментально проверить, в какой мере объективна оценка уровня физической подготовленности по нормам ВФСК ГТО.

Анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществлялось на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, анатомии. Был проанализировано и изучено 26 источников научной литературы.

Первый этап проводился 1-3 октября 2015 года. Цель исследований состояла в выявлении уровня физической подготовленности учащихся 14-15 лет в рамках школьной программы путем проведения контрольного тестирования (Приложение 1).

На втором этапе (8-10 октября 2015) проводилось контрольное тестирование по нормам ВФСК ГТО, с целью определения, способны ли современные школьники успешно проходить испытания возрожденного

комплекса ВФСК ГТО и насколько уровень физической подготовленности по нормам школьной программы соответствует нормам ВФСК ГТО (Приложение 2).

На третьем этапе выполнялась статистическая обработка полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретация и оформление результатов исследования. Для достижения поставленных целей было изучено физическое состояние и здоровье детей с целью отбора в группу исследования. В ходе отбора в группу вошло 57 человек 2000-2001 года рождения, из них 33 мальчика и 24 девочки, с разным уровнем физического развития, но относящиеся к основной медицинской группе здоровья, что является обязательным требованием для сдачи норм ВФСК ГТО (Приложение 3).

2.2. Тестирование учащихся 14-15 лет по нормативам школьной программы

С целью выявления уровня скоростных способностей учащихся 14-15 лет в рамках школьной программы был взят следующие тесты:

Тест № 1: *бег 30 м (скоростные способности).*

По команде «На старт!» пара испытуемых принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег с ускорением на расстояние 30 м. Фиксация времени, показанного испытуемыми, производится в момент пересечения финишной линии.

Тест № 2: *челночный бег 3x10 метров (координационные способности).*

По команде «На старт!» пара испытуемых принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег с ускорением на расстояние 10 метров, касаясь за линией стопой, устремляется обратно к стартовой линии, также выполняя касание стопой за стартовой линией, пробегая третий отрезок, финиширует.

Фиксация времени, показанное испытуемыми, производится в момент пересечения финишной линии.

Тест № 3: *прыжки в длину с места (скоростно-силовые способности).*

В секторе для прыжков в длину испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Результат фиксируется от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест № 4: *6-ти минутный (выносливость).*

Проводится на беговой дорожке стадиона с ровной поверхностью. По команде «На старт!» испытуемые принимают положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег в течении 6 минут. По истечении времени подается звуковой сигнал, учащиеся прекращают бег. Результатом считается количество метров преодоленных за 6 минут.

Тест № 5: *наклон вперед из положения сидя (гибкость).*

В положении сидя на полу ступни ног вертикальны и касаются центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 20-30 см. Испытуемый выполняет три наклона вперед, на четвертом в течение 5 секунд фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, не допуская сгибание ног в коленях

Тест № 6: *Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (силовая выносливость).*

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) выполняется из исходного положения вис хватом сверху. Учащийся должен, сгибая руки в локтевом суставе, выполнить максимальное количество подтягиваний (подбородок выше грифа перекладины); разгибая руки, опуститься в вис (руки полностью выпрямлены). Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела

от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Подтягивание на низкой перекладине (девочки) выполняется из исходного положения вис лежа (стопы на полу). Учащаяся выполняет подтягивание (подбородок выше грифа перекладины), затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 из исходного положения, продолжает выполнение упражнения. Запрещается подтягивания с рывками и прогибанием туловища. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

Тест № 7: *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (силовая выносливость мышц брюшного пресса).*

Выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой, локти касаются мата. По команде учащийся начинает выполнять поднимание туловища (выход в положение сидя, с обязательным касанием локтями коленей). Стопы фиксировано прижаты к полу. Запрещается расцеплять руки за головой. Засчитывается количество правильно выполненных повторений за одну минуту.

2.3. Тестирование учащихся 14-15 лет по нормативам ВФСК ГТО

Учащиеся 14-15 лет относятся к IV ступени нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [22].

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования IV ступени включают в себя 4 обязательных и 7 испытаний по выбору (табл. 4), а также рекомендации к недельному двигательному режиму (табл. 5):

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тестов) и нормативов IV ступень ВФСК ГТО
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета 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 вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (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 пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

В программу исследования входили 4 обязательных испытаний (тестов) на силу, быстроту, выносливость, гибкость и три теста по выбору для определения координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости мышц брюшного пресса из ВФСК ГТО IV ступени [22]:

- бег 60 м (с);
- бег на 2 км (мин.,с.);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине
- метание мяча весом 150 г.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Тестирование по нормативам ВФСК ГТО выполнялись в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний [6].

Испытание № 1: *бег на 2 км.*

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Испытание № 2: *бег на короткие дистанции. Бег 60 м.*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Испытание № 3: *наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.*

Выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При

выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Испытание № 4: *Поднимание туловища из положения лежа на спине.*

Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъемов за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

Испытание № 5: *прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Разрешается выполнять мах руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки, из которых, лучший результат идет в зачет.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Испытание № 6: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Испытание № 7: *подтягивание из виса на высокой перекладине.*

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей)
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Испытание № 9: *метание мяча весом 150 г.* Проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Испытуемый имеет право выполнить три попытки. Лучший результат идет в зачет. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в коридор;
- попытка выполнена без разрешения судьи.

Глава 3. Обсуждение полученных результатов

На основании данных, полученных в ходе исследования, оказалось, что уровень физического развития испытуемых имеет отличия (табл. 6-12).

Таблица 6

Показатели тестирования уровня скоростных способностей
по нормам школьной программы и нормам ВФСК ГТО

Показатели	Бег 30 м, с (школьная программа)		Бег 60 м, с ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
M±m	4,8±0,8	5,5±0,4	9,1±1,5	10,7±0,8
Уровень физ. подготовленности	средний	средний	средний	низкий

Таблица 7

Показатели тестирования уровня координационных способностей
по нормам школьной программы и нормам ВФСК ГТО

	Челночный бег 3×10 м, с (школьная программа)		Метание мяча, м ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
M±m	7,6±0,9	8,8±1,2	35±12	22±9
Уровень физ. подготовленности	высокий	средний	средний	средний

Таблица 8

Показатели тестирования уровня скоростно-силовых способностей
по нормам школьной программы и нормам ВФСК ГТО

	Прыжок в длину с места, см (школьная программа)		Прыжок в длину с места, см ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
M±m	193±25	154±15	193±25	154±18
Уровень физ. подготовленности	средний	средний	средний	низкий

Таблица 9

Показатели тестирования уровня выносливости
по нормам школьной программы и нормам ВФСК ГТО

	6-минутный бег, м (школьная программа)		Бег 2000 мин, с ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
M±m	1408±300	1204±260	9.36±3.10	12.18±2.00
Уровень физ. подготовленности	средний	средний	низкий	низкий

Таблица 10

Показатели тестирования уровня гибкости по нормам школьной программы и
нормам ВФСК ГТО (мальчики) по нормам школьной программы и нормам
ВФСК ГТО

	Наклон туловища из положения сидя, см. (школьная программа)		Наклон туловища из положения стоя, см. ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
M±m	4±1	12±4	Касание пальцами пола	Касание ладонями пола
Уровень физ. подготовленности	низкий	средний	средний	высокий

Таблица 11

Показатели тестирования уровня силовых способностей по нормам школьной
программы и нормам ВФСК ГТО

	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа (девочки) кол-во раз (школьная программа)		Подтягивание из вися (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки) кол-во раз ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
M±m	8±3	3±1	8±2	3±1
Уровень физ. подготовленности	средний	низкий	средний	низкий

Показатели тестирования уровня силовых способностей мышц брюшного пресса по нормам школьной программы и нормам ВФСК ГТО

	Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин, кол-во раз (школьная программа)		Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин, кол-во раз ВФСК ГТО	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
М±m	38±8	30±5	38±10	30±5
Уровень физической подготовленности	низкий	низкий	средний	средний

По результатам тестирования уровня физической подготовленности, согласно нормам школьной программы, были получены следующие показатели:

Тестирование уровня скоростных способностей - бег 30 м:

4,8 с (мальчики) – средний;

5,5 с (девочки) – средний.

Тестирование координационных способностей – челночный бег 3x10 м:

7,6 с (мальчики) – высокий;

8,8 с (девочки) – средний.

Тестирование скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места:

193 см (мальчики) – средний;

154 см (девочки) – средний.

Тестирование выносливости – 6-минутный бег:

1408 м (мальчики) – средний;

1204 м (девочки) – средний.

Тестирование гибкости – наклон вперед из положения сидя:

4 см (мальчики) – низкий;

12 см (девочки) – средний.

Тестирование силовых способностей – подтягивание:

8 раз (мальчики) – средний;

3 раза (девочки) – низкий.

По результатам тестирования уровня физической подготовленности, согласно нормам ВФСК ГТО, были получены следующие показатели (для сравнения с нормами школьной программы за основу берем: золотой значок – высокий уровень, серебряный значок – средний уровень, бронзовый значок – низкий уровень):

Тестирование уровня скоростных способностей – бег 60 м:

9,1 с (мальчики) – средний;

10,7 с (девочки) – средний.

Тестирование координационных способностей – метание мяча:

35 м (мальчики) – низкий;

22 м (девочки) – средний.

Тестирование скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места:

193 см (мальчики) – средний;

154 см (девочки) – низкий.

Тестирование выносливости – бег 2 км:

9.36 мин, с (мальчики) – низкий;

12.18 мин, с (девочки) – низкий.

Тестирование гибкости – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу:

касание пальцами (мальчики) – средний;

касание ладонями (девочки) – высокий.

Тестирование силовых способностей – подтягивание:

8 раз (мальчики) – средний;

3 раза (девочки) – низкий.

Тестирование силовых способностей – поднятие туловища из положения лежа на спине:

38 раз (мальчики) – средний;

30 раз (девочки) – средний.

Также по ходу исследования было выявлено количество детей успешно прошедших испытания на значок ВФСК ГТО (Табл.13-14):

Таблица 13

Показатели успешности испытаний по нормам ВФСК ГТО (мальчики)

Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
9%	30,3%	6%

Таблица 14

Показатели успешности испытаний по нормам ВФСК ГТО (девочки)

Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
0%	8,3%	0%

бронзовый значок – 3 чел. – 9% (мальчики);

серебряный значок – 10 чел. – 30,3% (мальчики), 2 чел. – 8,3% (девочки)

золотой значок – 2 чел. – 6% (мальчики).

Таким образом, в показателях оценки уровня развития физических способностей по школьной программе и нормам ВФСК ГТО наблюдаются сходства и отличия. Это связано как с видом испытаний, так и с нормативами, предъявляемыми к ним. Одни уровни норм школьной программы выше норм ВФСК ГТО, другие ниже (табл. 15-16).

Школьные нормативы не изменялись довольно длительный период, а обновленный комплекс ГТО появился совсем недавно, в связи с этим можно с уверенностью сказать, что нормы ВФСК ГТО наиболее объективны, так как основываются на основе данных мониторинга уровня физической подготовленности современных детей и молодежи, а также взрослого населения нашей страны.

Таблица 15

Отличия нормативов школьной программы от нормативов ВФСК ГТО
(мальчики)

№	Контрольные упражнения	Норматив школьной программы			Норматив ВФСК ГТО		
		уровень			Значок		
		Низкий	Средний	Высокий	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Прыжок в длину с места, см.	175	190-205	220	175	185	200
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	3	7-8	10	4	6	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз.	40	45	50	30	36	47

Таблица 16

Отличия нормативов школьной программы от нормативов ВФСК ГТО
(девочки)

№	Контрольные упражнения	Нормативы школьной программы			Нормативы ВФСК ГТО		
		уровень			Значок		
		Низкий	Средний	Высокий	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Прыжок в длину с места, см.	155	165-185	205	150	155	175
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	5	12-13	16	4	6	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз.	26	35	40	25	30	40

Результаты данного исследования могут быть использованы учителями физической культуры, инструкторами по физической подготовке, представителями судейского корпуса для дальнейшей работы, связанной со сдачей норм ГТО.

Заключение

В ходе данной работы были показаны и затронуты все аспекты становления, развития и возрождения комплекса ГТО, особенности физического и физиологического развития подростков, были рассмотрены требования к уровню физической подготовленности учащихся 14-15 лет.

Анализ научной литературы показал, что комплекс ГТО оказывал влияние не только на уровень физического развития граждан страны, но и играл большую роль в воспитании чувства патриотизма к Родине, также олицетворял собой главные принципы развития государства. Возрожденный комплекс ГТО преследует те же цели и задачи. Изучение физического и физиологического развития показало, что работать над физическими способностями следует с младшего школьного возраста постоянно, вводя в учебный процесс все новые, более сложные упражнения, с целью успешной сдачи норм ГТО.

Данные полученные в ходе тестирования по двум программам помогли определить уровень физического развития подростков, также помогли определить те недочеты, над которыми стоит поработать как учителю физкультуры или тренеру, так и самому ребенку, учитывая малоподвижный образ жизни многих современных детей. Особенное внимание стоит уделить работе по физической подготовке у девочек. Существует необходимость в разработке программы по развитию отдельных физических способностей.

Возрожденный комплекс ГТО как средство оценки физических способностей детей 14-15 лет доказал свою состоятельность и показал объективную оценку уровня физической подготовленности подростков. Цель данной работы достигнута. Предполагаемая гипотеза подтверждена. Поставленные задачи решены.

Список используемой литературы

1. *Визитей, Н.Н.* Курс лекций по истории спорта [Текст]: учеб. пособие/ Н.Н. Визитей. – М: Физическая культура, 2006. – 328 с.
2. *Гогунов, Е.Н.* Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
3. *Голощанов, Б.Р.* История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощанов. - М.: Академия, 2004. - 312 с.
4. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
5. *Лопуга, Е.В.* Методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации обучающихся в общеобразовательных организациях Алтайского края по предмету «Физическая культура» с учетом результатов выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» [Текст] / Е.В. Лопуга. - Барнаул, АК ИПКРО, 2015. - 22 с.
6. *Лях, В.И.* Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В.И Лях // Физическая культура в школе. - 2001. - № 2. - С. 14-16.
7. *Лях, В.И.* Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015. - 190 с.
8. *Лях, В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. - 208 с.
9. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания [Текст]: программы общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. - 128 с.

10. *Лях, В.И.* Координационные способности школьников [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2000. - № 4. - С. 6-13; № 5. - С. 3-10.
11. *Матвеев, А.П.* Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - М.: Просвещение, 1991. - 191с.
12. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 88 с.
13. *Матвеев, Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для студ. вузов / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 340 с.
14. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
15. *Пельменев, В.К.* История физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – Калининград: Калинингр. ун-т., 2000. - 186 с.
16. *Смирнов, В.М.* Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-Пресс, 2002. - 420 с.
17. *Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения* [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков. - М.: Академия, 2004. - 520 с.
18. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 480 с.
19. История возрождение комплекса ГТО [Электронный ресурс]. Военно-спортивный фонд. – режим доступа <http://vsfond.ru/kompleks/> (дата обращения 07.09.2015)

20. История ГТО [Электронный ресурс]. Военно-спортивный фонд 2014. – режим доступа <http://gto.ru/history>
21. Как выполнять [Электронный ресурс]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - режим доступа <http://www.gto.ru/#gto-method> (дата обращения 03.09.2015)
22. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - режим доступа <https://gto.ru/norms> (дата обращения 03.09.2015)
23. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - режим доступа http://www.gto.ru/norms#tab_men (дата обращения 03.09.2015)
24. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. - Правительство России 2014. – режим доступа <http://government.ru/docs/13046/> (дата обращения 03.09.2015)
25. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Москва, Кремль 2014 №172 [Электронный ресурс]. - Гарант.ру информационно-правовой портал 2014. - режим доступа <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/> (дата обращения 03.09.2015)

Результаты тестирования по нормативам школьной программы (мальчики)

№	Имя	Бег 30, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед из положения сидя, см	Подтягивание кол-во раз.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
1	Владимир З.	5,3	8,2	183	1550	3	9	33
2	Влад К.	5,1	8,3	202	1450	6	7	49
3	Евгений Г.	5,0	7,9	194	1500	9	10	42
4	Дмитрий М.	5,1	8,5	201	1400	6	14	48
5	Алексей К.	4,6	7,6	235	1750	7	15	45
6	Сергей К	5,0	7,7	190	1500	3	9	47
7	Анатолий Л.	5,0	8,1	205	1450	3	7	34
9	Андрей Н.	5,3	8,0	193	1350	8	8	42
10	Азамат К.	6,0	8,4	145	1000	0	0	14
11	Виталий К.	4,5	7,2	235	1700	7	13	44
12	Сергей Л.	5,1	7,9	197	1400	2	8	36
13	Александр К.	4,5	7,4	221	1500	5	7	42
14	Кирилл Д.	4,4	7,3	232	1750	5	11	53
15	Тихон Ч.	5,4	8,1	154	1000	0	0	13
16	Александр П.	4,7	8,2	217	1550	4	13	37
17	Илья А.	4,7	7,3	215	1700	7	12	59
18	Алексей Б.	4,7	8,0	197	1300	3	6	42
19	Роман Ю.	5,0	7,5	194	1450	3	4	32
20	Никита К.	5,0	7,7	199	1450	4	9	31
21	Роман К.	5,1	8,1	201	1550	4	2	42
22	Роман Б.	4,7	7,4	197	1550	5	10	52
23	Данил К.	4,6	8,2	218	1550	4	8	49
24	Артур К	4,8	7,9	225	1350	10	8	43
25	Илья К.	5,0	8,5	166	1150	3	1	36
26	Кирилл С.	4,6	8,0	196	1750	3	9	36
27	Вадим В.	5,9	8,1	167	1250	4	7	37
28	Алексей Л.	5,5	8,9	173	1250	3	6	31
29	Виталий П.	5,0	8,5	190	1300	0	9	31
30	Дмитрий Ш.	4,6	7,3	220	1750	6	7	50
31	Олег Б.	4,7	7,2	210	1750	4	8	42
32	Михаил А.	4,9	7,5	193	1300	2	7	30
33	Артем Ш.	5,1	8,5	192	1200	0	4	31
	Средний результат по всей группе	4,8 С	7,6 В	193 С	1408 С	4 Н	8 С	38 С

Результаты тестирования по нормативам школьной программы (девочки)

№	Имя	Бег 30, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед из положения сидя, см	Подтягивание кол-во раз.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
1	Александра О.	5,4	8,8	141	1350	10	4	39
2	Алена Г.	5,5	8,4	166	1400	13	0	33
3	Александра З.	6,0	9,4	147	1000	12	0	26
4	Екатерина З.	6,1	8,9	150	850	6	1	34
5	Алена М.	6,3	10,4	123	800	3	0	21
6	Кристина Д.	6,1	8,7	139	900	4	1	29
7	Алина В.	5,5	9,4	133	1300	12	0	39
8	Елена П.	5,3	8,5	175	1400	21	3	40
9	Алена К.	5,6	8,1	166	1300	12	4	33
10	Виктория С.	5,3	8,4	153	1350	14	4	37
11	Олеся Г.	5,3	8,7	177	1300	23	4	21
12	Анастасия М.	5,2	7,9	188	1350	11	8	36
13	Алина П.	5,2	8,3	203	1600	16	8	40
14	Арина В.	5,5	8,8	135	1400	11	3	32
15	Арина М.	6,0	9,6	138	1000	7	1	34
16	Софья З.	5,5	9,1	156	1150	11	0	31
17	Виктория Д.	5,4	9,1	140	1150	11	3	27
18	Александра В.	5,4	8,6	142	1100	9	1	27
19	Александра З.	5,3	8,4	171	1350	12	4	32
20	Яна Х.	5,2	8,6	145	1350	11	5	35
21	Анастасия П.	5,1	8,6	187	1300	16	4	24
22	Екатерина Д.	5,4	8,7	142	1200	13	3	27
23	Анастасия Р.	5,5	8,8	141	1200	11	3	30
24	Дарья В.	6,1	9,9	133	800	9	0	28
	Средний результат по всей группе	5,5 С	8,8 С	154 С	1204 С	12 С	3 Н	31 С

Результаты тестирования по нормам ВФСК ГТО IV ступени (мальчики)

№	Имя	Бег на 60 м., (с)	Бег на 2 км. (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Метание мяча весом 150 г.	значок
1	Владимир З.	9,1	8,04	9	П	183	33	30	Бронза
2	Влад К.	9,3	9,35	7	П	202	49	36	Серебро
3	Евгений Г.	9,3	9,18	10	П	194	42	37	Серебро
4	Дмитрий М.	9,0	9,24	14	П	201	48	46	Серебро
5	Алексей К.	8,6	8,06	15	Л	235	45	40	Серебро
6	Сергей К	9,5	8,21	9	П	190	47	31	Бронза
7	Анатолий Л.	9,8	8,49	7	П	205	34	25	-
9	Андрей Н.	9,7	12,55	8	П	193	42	32	-
10	Азамат К.	11,5	14,04	0	-	145	14	26	-
11	Виталий К.	8,8	8,00	13	Л	235	44	42	Серебро
12	Сергей Л.	9,7	9,01	8	П	197	36	28	-
13	Александр К.	8,9	9,03	7	П	221	42	43	Серебро
14	Кирилл Д.	8,6	7,33	11	Л	232	53	50	Золото
15	Тихон Ч.	12,0	14,24	0	-	154	13	32	-
16	Александр П.	8,9	7,55	13	-	217	37	42	Серебро
17	Илья А.	8,7	8,05	12	Л	215	59	42	Золото
18	Алексей Б.	9,1	11,07	6	П	197	42	32	-
19	Роман Ю.	9,6	11,15	4	П	194	32	41	-
20	Никита К.	9,3	8,28	9	П	199	31	32	Бронза
21	Роман К.	9,8	9,08	2	П	201	42	33	-
22	Роман Б.	8,8	8,35	10	П	197	52	41	Серебро
23	Данил К.	9,1	9,05	8	-	218	49	46	-
24	Артур К	9,2	10,38	8	П	225	43	29	-
25	Илья К.	9,9	11,00	1	-	166	36	30	-
26	Кирилл С.	9,1	8,45	9	-	196	36	37	-
27	Вадим В.	9,4	13,15	7	П	167	37	23	-
28	Алексей Л.	9,6	11,32	6	П	173	31	28	-
29	Виталий П.	9,1	11,02	9	-	190	31	45	
30	Дмитрий Ш.	8,9	8,42	7	Л	220	50	45	Серебро
31	Олег Б.	8,8	8,26	8	П	210	42	53	Серебро
32	Михаил А.	9,5	11,35	7	П	193	30	31	-
33	Артем Ш.	10,3	12,04	4	-	192	31	30	
	Средний результат по всей группе	9,1 С	9,36 Б	8 С	П С	193 С	38 С	35 С	С

Результаты тестирования по нормам ВФСК ГТО IV степени (мальчики)

№	Имя	Бег на 60 м., (с)	Бег на 2 км. (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Метание мяча весом 150 г.	значок
1	Александра О	10,4	10,34	7	Л	141	39	18	-
2	Алена Г.	10,6	10,29	4	Л	166	33	27	-
3	Александра З.	11,1	13,23	2	Л	147	26	24	-
4	Екатерина З.	11,0	13,12	2	П	150	34	23	-
5	Алена М.	11,3	13,54	0	-	123	21	16	-
6	Кристина Д.	11,1	13,09	1	П	139	29	21	-
7	Алина В.	10,8	10,50	2	Л	133	39	22	-
8	Елена П.	10,7	10,38	4	Л	175	40	17	-
9	Алена К.	10,9	10,39	2	П	166	33	25	-
10	Виктория С.	10,6	10,46	3	Л	153	37	23	-
11	Олеся Г.	10,7	12,37	6	Л	177	21	22	-
12	Анастасия М.	10,0	10,21	9	Л	188	36	33	серебро
13	Алина П.	9,9	9,15	9	Л	203	40	30	серебро
14	Арина В.	10,7	12,39	3	Л	135	32	21	-
15	Арина М.	11,2	17,38	0	П	138	34	13	-
16	Софья З.	10,4	12,21	1	П	156	31	21	-
17	Виктория Д.	10,8	12,12	2	Л	140	27	18	-
18	Александра В	10,6	12,05	3	Л	142	27	23	-
19	Александра З.	10,9	11,04	5	Л	171	32	19	-
20	Яна Х.	10,5	10,02	5	П	145	35	22	-
21	Анастасия П.	10,3	10,27	0	Л	187	24	25	-
22	Екатерина Д.	11,0	12,31	0	Л	142	27	21	-
23	Анастасия Р.	10,7	13,22	0	Л	141	30	24	-
24	Дарья В.	11,6	14,12	0	-	133		18	-
	Средний результат по всей группе	10,7 Б	12,18 -	3 -	Л З	154 Б	30 С	22 С	-

Список детей (мальчики)

№	Имя	Год рождения	Группа здоровья
1	Владимир З.	2000	Основная
2	Влад К.	2000	Основная
3	Евгений Г.	2000	Основная
4	Дмитрий М.	2001	Основная
5	Алексей К.	2000	Основная
6	Сергей К	2000	Основная
7	Анатолий Л.	2000	Основная
9	Андрей Н.	2001	Основная
10	Азамат К.	2001	Основная
11	Виталий К.	2001	Основная
12	Сергей Л.	2000	Основная
13	Александр К.	2000	Основная
14	Кирилл Д.	2001	Основная
15	Тихон Ч.	2000	Основная
16	Александр П.	2000	Основная
17	Илья А.	2000	Основная
18	Алексей Б.	2000	Основная
19	Роман Ю.	2001	Основная
20	Никита К.	2001	Основная
21	Роман К.	2001	Основная
22	Роман Б.	2000	Основная
23	Данил К.	2000	Основная
24	Артур К	2001	Основная
25	Илья К.	2000	Основная
26	Кирилл С.	2000	Основная
27	Вадим В.	2001	Основная
28	Алексей Л.	2001	Основная
29	Виталий П.	2001	Основная
30	Дмитрий Ш.	2000	Основная
31	Олег Б.	2000	Основная
32	Михаил А.	2000	Основная
33	Артем Ш.	2000	Основная

Список детей (девочки)

№	Имя	Год рождения	Группа здоровья
1	Александра О	2000	Основная
2	Алена Г.	2000	Основная
3	Александра З.	2000	Основная
4	Екатерина З.	2000	Основная
5	Алена М.	2000	Основная
6	Кристина Д.	2000	Основная
7	Алина В.	2000	Основная
8	Елена П.	2000	Основная
9	Алена К.	2000	Основная
10	Виктория С.	2000	Основная
11	Олеся Г.	2000	Основная
12	Анастасия М.	2000	Основная
13	Алина П.	2000	Основная
14	Арина В.	2000	Основная
15	Арина М.	2001	Основная
16	Софья З.	2001	Основная
17	Виктория Д.	2001	Основная
18	Александра В	2001	Основная
19	Александра З.	2001	Основная
20	Яна Х.	2001	Основная
21	Анастасия П.	2001	Основная
22	Екатерина Д.	2001	Основная
23	Анастасия Р.	2001	Основная
24	Дарья В.	2001	Основная