

**МКОУ**  
**«Хайхинская основная общеобразовательная школа – сад»**

**Программа тестирования**  
**по видам испытаний (тестов) ВФСК**  
**обучающихся в образовательных организациях**  
**I СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 2 класса)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	+	+
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	+	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	⊕	⊕
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	+	+

**II СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 4 классов)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	⊕	⊕
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	⊕	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	⊕	⊕
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	+	+

**III СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 6 классов)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	⊕	⊕
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	⊕	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+	+
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	+	+

**IV СТУПЕНЬ**  
(юноши и девушки 9 классов)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	⊕	⊕
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	⊕	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	⊕	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+	+
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	+	+
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	+	-

## V СТУПЕНЬ

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	⊕	⊕
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	⊕	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	⊕	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+	+
6.	Рывок гири (кол-во раз)	+	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	+
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	+	-

## VI СТУПЕНЬ

(мужчины и женщины, студенты II курса высшего профессионального образования)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины	Женщины
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	⊕	⊕
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	⊕	+
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	⊕	+
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	⊕	+
7.	Рывок гири (кол-во раз)	+	-
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	+
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	+	+

## **Пояснение к программе тестирования**

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

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

### **Условия тестирования**

Результаты тестирования заносятся в протоколы согласно инструкции заполнения протокола.

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

В работе по проведению тестирования необходимо исходить из основ проекта Положения о Комплексе, размещенном на официальном сайте Минспорта России <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/>.