

ПРИНЯТО На заседании Педагогического совета Протокол от 20.05.2020 № 10	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца»  С.И. Шахова «25» мая 2020 г.
----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Положение  
о кадетском классе**

**1. Общие положения**

1.1. Кадетский класс открывается в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», постановления Правительства Вологодской области от 24 февраля 2014 г. № 122 «Об утверждении порядка организации индивидуального отбора обучающихся при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации области для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения» (с изменениями и дополнениями),
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. № 03 - 412 «О методических рекомендациях по созданию в муниципальных общеобразовательных организациях кадетских классов разной ведомственной направленности»,
- Уставом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Грязовца» (далее – Школа);
- локальными актами МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца»

1.2. Положение регламентирует порядок организации и осуществления учебно-воспитательного процесса в кадетском классе.

## **2. Цели и задачи организации и реализации учебно -воспитательного процесса в кадетском классе**

2.1. Главной целью организации и реализации учебно-воспитательного процесса в социально-педагогическом пространстве кадетского класса является формирование образованной и воспитанной личности на принципах гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой ответственности, дисциплинированности.

2.2. Для достижения этой цели в ходе учебно-воспитательного процесса выполняются следующие задачи:

-создание благоприятных условий для интеллектуального, нравственного, эмоционального, психического и физического формирования личности кадетов;

-организация воспитательного процесса и дополнительного образования посредством плана и программ внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации, дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

-создание эффективной системы патриотического воспитания в социальном пространстве общеобразовательного учреждения, обеспечивающей воспитание у обучающихся любви к Родине, традициям верности конституционному долгу, ответственности перед обществом за судьбу Отечества, потребности в упорном труде во имя его процветания;

-формирование у кадет высокой общей культуры, нравственных и деловых качеств, способствующих выбору жизненного пути в области государственной и военной службы;

-четкая регламентация всей системы взаимоотношений и жизнедеятельности кадет, подчиненной дисциплине и соблюдению всех основных требований внутреннего распорядка с учетом возрастных особенностей обучающихся;

-привитие чувства ответственности за свои поступки, ответственности за товарищей, беспрекословного подчинения законам и требованиям общественной морали при активном развитии и возвышении чувства собственного достоинства, формирование высокой общей культуры, нравственных и деловых качеств, способствующих выбору жизненного пути;

-подготовка обучающихся к поступлению в профильные образовательные организации;

-оказание помощи родителям (законным представителям) в социальной защите подростков, формировании у них навыков самостоятельной жизни, адаптации к современным социальным условиям, воспитании трудолюбия, дисциплинированности, целеустремленности.

### **3. Особенности организационной структуры и образовательного и воспитательного процесса в кадетском классе**

3.1. По организационной структуре кадетский класс представляет собой кадетский взвод, который, как правило, делится на два или более отделений.

Из числа наиболее авторитетных и дисциплинированных обучающихся назначаются командир взвода, заместитель командира взвода, командиры отделений.

3.2. Для обучающихся, принятых на обучение в кадетский класс, является обязательным ношение форменной одежды, установленной Правилами и порядком внутреннего распорядка кадетского класса и соответствующей требованиям Указа Президента Российской Федерации от 8 мая 2005 г. № 531 «О военной форме одежды, знаках различия военнослужащих и ведомственных знаках отличия».

Расходы на приобретение предметов форменной одежды, знаков различия, классных знаков, аксельбантов и другой атрибутики осуществляются родителями (законными представителями) обучающихся.

3.3. Программа воспитания и социализации реализуется в кадетских классах через внеурочную деятельность и дополнительное образование.

Виды занятий и формы контроля определяются учебными планами, рабочими программами внеурочной деятельности и дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами.

3.4. Внеурочная деятельность в кадетском классе является обязательной и организуется по направлениям развития личности (физкультурно-спортивное и оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) по выбору родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося в таких формах, как кружки, спортивные клубы и секции, художественные студии, научно-практические конференции, школьные научные сообщества, общественно-полезные практики, военно-патриотические объединения, экскурсии и пр.

План внеурочной деятельности кадетских классов определяет состав и структуру направлений, формы организации и объем внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность в каникулярное время может реализовываться в рамках тематических программ оборонно-спортивной направленности.

3.5. В кадетских классах реализуется перечень дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ социально-педагогической, технической, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой, художественной направленности. Образовательный процесс по дополнительным общеразвивающим программам организуется в объединениях (клубы, секции, кружки, ансамбли и пр.).

Участие в реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является для кадет добровольным.

3.6. Режим дня для кадетского класса, обеспечивающий обоснованное сочетание обучения, воспитания, труда и отдыха регламентируется Правилами внутреннего распорядка Школы.

Кадеты прибывают в Школу к 7 час. 40 мин., после чего происходит построение, постановка задач на учебный день.

В первой половине дня осуществляется общеобразовательный процесс, согласно утвержденному учебному плану и расписанию занятий; в расписании занятий предусмотрен перерыв на обед и отдых.

Во второй половине дня осуществляется внеурочная деятельность и дополнительное образование по программам внеурочной деятельности и дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

3.7. Организация и прохождение промежуточной аттестации обучающихся кадетского класса проводится в соответствии локальным нормативным актом Школы.

#### **4. Организация деятельности кадетского класса**

4.1. Открытие кадетского класса осуществляется в установленном порядке в соответствии с приказом директора школы с согласия учредителя по инициативе участников образовательного процесса и родительского сообщества.

4.2. Комплектование кадетских классов осуществляется из числа обучающихся 5 классов обоего пола.

4.3. Приём осуществляется по заявлению родителей с согласия обучающихся, на основании медицинского допуска и определяется администрацией школы.

4.4. В кадетский класс принимаются несовершеннолетние граждане Российской Федерации, в возрасте 11-13 лет, годные по состоянию здоровья и изъявившие желание обучаться в кадетском классе.

4.5. Для поступления ребенка в кадетский класс (при наличии свободных мест) родители (законные представители) подают на имя директора школы заявление о приёме ребенка в кадетский класс.

4.6.Отбор кандидатов на поступление и зачисление в кадетские классы осуществляет приёмная комиссия образовательного учреждения, которая создаётся приказом директора учреждения.

4.7.Количество обучающихся в кадетском классе определяется в соответствии с учётом санитарных норм, и наличия условий, необходимых для осуществления образовательного процесса.

4.8.Кадеты обязаны иметь форменное обмундирование двух видов: парадную и для постоянного ношения. Расходы на приобретение форменной одежды, знаков различия, классных знаков, аксельбантов и другой атрибутики осуществляются за счет родителей (законных представителей).

4.9.Обучение в кадетских классах бесплатное.

4.10.Исключение из списков кадетского класса школы может осуществляться только приказом директора с согласия педагогического совета школы и с обязательным представлением возможности продолжать учебу на соответствующей параллели в другом классе, или же по заявлению родителей (законных представителей).

Исключение из списков кадетского класса возможно по причине:

- неуспеваемость в учебе;
- невыполнения условий Договора о предоставлении образовательных услуг между родителями и администрацией школы;
- подачи личного заявления родителей (законных представителей);
- по состоянию здоровья;
- за совершение противоправных действий, грубые и неоднократные нарушения Положения о кадетском классе, кодекса чести кадет, а также в случае грубого нарушения правил внутреннего распорядка или систематического несоблюдения Устава общеобразовательного учреждения.

4.11.Обучающиеся - кадеты переводятся в следующий класс только при условии освоения в полном объеме программы учебного года.

4.12. Обучающиеся кадетского класса руководствуются Уставом школы, положением о кадетском классе и Кодексом чести кадета и другими нормативно правовыми актами школы.

4.13. Обучающиеся кадетского класса самостоятельны в праве свободного перехода в традиционный общеобразовательный класс.

4.14. Кадеты обеспечиваются питанием в соответствии с утвержденными нормами и методическими рекомендациями по организации питания.

4.15. Медицинское обслуживание кадет обеспечивается медработником учреждения и дополнительным обследованием медицинским учреждением в случае необходимости.

4.16. Общеобразовательное учреждение, имеющее в структуре кадетские классы, может осуществлять сотрудничество на договорной основе с военными учебными заведениями.

## **5. Управление кадетскими классами**

5.1. Деятельность кадетских классов организуется в соответствии с Уставом и Правилами внутреннего распорядка Школы.

5.2. Кураторство кадетским образованием осуществляется заместителями директора по учебно-воспитательной работе в рамках своих должностных обязанностей.

5.3. Непосредственное управление кадетским классом осуществляет классный руководитель, который несёт ответственность за исполнение своих функциональных обязанностей, предусмотренных должностными инструкциями и уставом Школы. Во второй половине дня сопровождение кадет осуществляет воспитатель - наставник (при наличии)

5.4. Управление кадетским классом и системой кадетского обучения и воспитания в школе осуществляется на принципах сочетания общественных и административных форм управления.

5.5.Общественными формами управления кадетским классом являются родительский комитет класса и родительское собрание, Управляющий Совет, педагогический совет школы.

5.6.Административно-педагогическое управление кадетским классом осуществляется непосредственно директором школы, подчинённой ему администрацией, куратором кадетского класса как лицами, специально назначенными для организации учебно-воспитательного процесса в кадетском классе.

5.7.Директор школы непосредственно организует и осуществляет управление всей работой по обучению и воспитанию обучающихся в социально-педагогическом пространстве кадетского класса, его интеграцией в общий учебно-воспитательный процесс школы и несёт ответственность за состояние учебно-воспитательной работы.


5.8.Педагогический совет по отношению к кадетскому классу действует в рамках, установленных Уставом школы, а именно: направляет деятельность педагогического коллектива школы в отношении кадетского класса на реализацию поставленных перед ним целей и задач; решает вопросы приема, перевода и выпуска кадет; обсуждает текущие и перспективные планы работы класса, заслушивает информацию и отчеты педагогических работников класса; организует формы итогового и промежуточного контроля.

5.9.Наставник кадетского класса назначается для качественной организации воспитательной работы, поддержания высокого уровня дисциплины и морально-психологического состояния кадет.

5.10.Классный руководитель назначается из числа учителей школы с целью качественной организации и контроля за учебным и воспитательным процессом в социально-педагогическом пространстве кадетского класса.



Приложение 2

<p>ПРИНЯТО</p> <p>На заседании Педагогического совета Протокол от 20.05.2020 № 10</p>		<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца» С.И. Шахова «25» мая 2020г.</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Положение о приеме обучающихся в кадетские классы  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Грязовецкого муниципального района Вологодской области  
«Средняя школа № 2 г. Грязовца»  
(далее - Положение)**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение регламентирует организацию индивидуального отбора обучающихся при приеме либо переводе в кадетские классы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Средняя школа № 2 г. Грязовца» (далее - Учреждение) для получения основного общего образования, интегрированными с дополнительными общеразвивающими программами, имеющими целью развитие кадетского движения (далее также - индивидуальный отбор).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

-Приказом Минобрнауки России от 22.01.2014 № 32 «Об утверждении Порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

-Письмом Губернатора Вологодской области от 14.11.2017 № 01-14025/17«О создании кадетских классов»;

- Уставом МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца»;

-локальными актами МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца».

1.3. Настоящее Положение разработано с целью упорядочения и приведения в соответствие порядка по организации и проведению приема обучающихся в кадетские классы обучающихся в МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовец» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).

1.4. Настоящее Положение является нормативным локальным актом МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца» и обязательны для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

## **2. Правила приема**

2.1. Прием обучающихся в кадетские классы МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца» оформляется приказом директора школы.

2.2. Обязательными условиями поступления в кадетский класс являются:

- отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья;
- психологическая устойчивость;
- хорошая успеваемость.

2.2. Зачисление производится на конкурсной основе.

2.3. Заявления родителей (законных представителей) о желании кандидата поступать в кадетские классы МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца» и документы принимаются в период, установленный приказом директора.

2.4. Заявление оформляется по установленному образцу.

2.5. К заявлению родители (законные представители) в обязательном порядке прилагают следующие документы:

- заверенная копия свидетельства о рождении;
- личное дело обучающегося (копия возможна);
- выписки из классного журнала годовых отметок за последний учебный год, заверенной подписью руководителя и печатью образовательной организации (допускается наличие до двух отметок «удовлетворительно» по основным общеобразовательным предметам по итогам учебного года);
- педагогическая характеристика кандидата за подписью классного руководителя;
- четыре фотографии размером 3\*4 (без головного убора, с местом для оттиска печати в правом нижнем углу);
- медицинское заключение о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой (приложение № 4 к приказу Минздрава России от 21 декабря 2012 года № 1346н) с указанием годности кандидата к поступлению в кадетские классы;
- копия сертификата о профилактических прививках (форма № 156/у-93);

2.6. После завершения обработки персональных данных кандидата на обучение и законных представителей, предварительного медицинского освидетельствования и проводимого в его рамках психологического обследования, оформляется личное дело кандидата. Кандидаты, которым по результатам медицинского осмотра дана оценка о несоответствии по состоянию здоровья требованиям к обучению, а также на которых не представлены в полном объеме указанные в п. 2.5. медицинские документы или представленные медицинские документы не соответствуют требованиям законодательства, признаются не годными по состоянию здоровья.

2.7. Для рассмотрения материалов личных дел, отбора кандидатов для поступления в кадетские классы, организации вступительных испытаний и проведения конкурса в МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца» создается

приёмная комиссия, председателем которой является директор и апелляционная комиссия, председателем которой является заместитель директора по учебной работе. Комиссии утверждаются приказом директора МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца».

2.8. В состав приёмной комиссии входят:

- председатель комиссии – директор МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца»;

- заместители председателя комиссии – координаторы кадетского образования в школе;

- члены приёмной комиссии – педагог-психолог, наставник кадетских классов, медицинский работник, классный руководитель, документовед (секретарь).

2.9. Заседания приёмной комиссии ОУ проводятся по вопросам:

- рассмотрения личных дел и утверждения именных списков кандидатов, имеющих право на зачисление;

- утверждения списков кандидатов, подлежащих отчислению как не отвечающих требованиям психологического отбора, физической подготовленности, не годных к обучению в кадетском классе по состоянию здоровья и не прошедших по конкурсу.

2.10. Порядок работы приемной комиссии, а также состав подкомиссий определяются приказом директора МБОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца». Заседания приемной комиссии оформляются протоколом, который подписывается всеми членами приемной комиссии и утверждается ее председателем.

2.11. Список кандидатов, отобранных приемной комиссией и допущенных к сдаче вступительных испытаний, оформляется в соответствии с настоящим Положением и направляется директору школы для подготовки приказа о приеме.

### **3. Организация индивидуального отбора кандидатов**

3.1. Информация о сроках, времени, месте подачи заявлений, порядке организации индивидуального отбора, работе приемной комиссии и апелляционной комиссии, правилах подачи и рассмотрения апелляций по результатам индивидуального отбора размещается на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" .

Информирование о проведении индивидуального отбора осуществляется на родительских и ученических собраниях, информационных стендах образовательной организации, в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

3.2. Индивидуальный отбор осуществляется на основании заявления установленного образца родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

3.3. Прием документов для индивидуального отбора производится образовательной организацией в сроки, установленные приказом директора.

3.4. Индивидуальный отбор при приеме (переводе) в кадетские классы осуществляется по результатам успеваемости за последний учебный год, психологического тестирования, выполнения контрольных упражнений (теста) по физической культуре, презентации портфолио (представления грамот, дипломов, сертификатов, удостоверений и иных документов, подтверждающих достижения по учебным предметам соответствующего профиля обучения).

Результаты определяются как сумма баллов:

- средний балл по итогам учебного года как среднее арифметическое годовых отметок по обязательным предметам учебного плана (на основании справки из образовательной организации с годовыми отметками, заверенной подписью руководителя и печатью Учреждения);

- средний балл за выполнение нормативов по физической культуре (Приложение 1;

- дополнительные баллы по результатам представления портфолио в соответствии с пунктом 3.5. настоящего Положения.

3.5. По результатам представления портфолио при индивидуальном отборе выставляются дополнительные баллы за результативное участие в олимпиадах и иных интеллектуальных, и (или) творческих конкурсах, спортивных достижений, участие в мероприятиях различного уровня:

- за достижения школьного уровня: победитель – 2 балла, призер – 1 балл;

- за достижения муниципального уровня: победитель – 3 балла, призер – 2 балла;

- за достижения регионального уровня: победитель – 4 балла, призер – 3 балла;

- за достижения межрегионального уровня: победитель – 5 баллов, призер – 4 балла.

Поощрительные баллы за участие в мероприятиях районного, областного и межрегионального уровня – 1 балл.

Рассматриваются достижения за последние два учебных года.

3.6. Результаты индивидуального отбора суммируются по каждому обучающемуся, оформляются протоколом приемной комиссии в виде списка – рейтинга (в порядке уменьшения результатов).

3.7. Решение о результатах индивидуального отбора в Учреждение принимается приемной комиссией и оформляется протоколом. Приемная комиссия передает протокол руководителю Учреждения не позднее следующего рабочего дня после принятия решения о результатах отбора.

3.8. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся вправе подать апелляцию в письменном виде по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора поступающих.

3.9. Апелляция рассматривается не позднее трех рабочих дней со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются лица, подавшие апелляцию, не согласные с решением приемной комиссии.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения отбора поступающих на обучение, которые подали апелляцию либо родители (законные представители) которых подали апелляцию.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в присутствии одного из членов апелляционной комиссии в течение трех рабочих дней со дня принятия апелляционной комиссией решения о целесообразности такого отбора.

3.10. Дополнительный индивидуальный отбор осуществляется в случае наличия свободных мест в сроки, установленные образовательной организацией (но не позднее 29 августа), в том же порядке, что и индивидуальный отбор, проводившийся в первоначальные сроки.

3.11. Информация об итогах индивидуального отбора и зачислении (о приеме, переводе) в образовательную организацию в 5-дневный срок со дня принятия приказа руководителя Учреждения размещается на сайте Учреждения, а в случае дополнительного индивидуального отбора - в течение одного рабочего дня.

3.12 В случае приема несовершеннолетних обучающихся в кадетские классы школы в течение учебного года (при переводе из другого образовательного учреждения) их зачисление оформляется приказом руководителя Учреждения.

Приложение 1

к Положению о приеме в кадетские классы  
МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца»

**Контрольные упражнения (тест) (юноши 10 лет)**

	Упражнения	Оценка результатов (в баллах)					результат
		5	4	3	2	1	
	Бег 60 м	10,4	10,6	11,0	11,5	11,9	
	Подтягивание на высокой перекладине	5	4	3	2	1	
	Бег 1000 м	4,50	5,25	5,50	6,00	6,10	
	Поднимание туловища из	42	36	32	30	27	



	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

### Контрольные упражнения (тест) (юноши 11- 12 лет)

	Упражнения	Оценка результатов (в баллах)					результат
		5	4	3	2	1	
	Бег 60 м	9,5	10,0	10,4	10,6	10,9	
	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4	3	2	
	Бег 1500 м	6,50	7,00	7,30	8,05	8,20	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	46	40	36	32	30	

### Контрольные упражнения (тест) (юноши 13 лет)

	Упражнения	Оценка результатов (в баллах)					результат
		5	4	3	2	1	
	Бег 60 м	8,6	9,0	9,6	9,8	10,0	
	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	5	4	3	
	Бег 2000 м	8,30	9,00	10,10	10,20	10,40	

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	30	29	28	
--------------------------------------------------------------------------	----	----	----	----	----	--

### Контрольные упражнения (тест) (юноши 14 лет)

Упражнения	Оценка результатов (в баллах)						результат
	5	4	3	2	1		
Бег 60 м	8,4	8,8	9,4	9,6	9,8		
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	6	5	4		
Бег 2000 м	8,20	8,40	9,50	10,00	10,20		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	47	42	33	32	30		

### Контрольные упражнения (тест) (юноши 15 лет)

Упражнения	Оценка результатов (в баллах)						результат
	5	4	3	2	1		
Бег 60 м	8,2	8,6	9,2	9,4	9,6		
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	7	6		



	Бег 60 м	10,1	10,4	10,9	11,0	11,3	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	9	7	
	Бег 1500 м	7,14	8,15	8,29	8,40	8,55	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	34	30	24	28	

**Контрольные упражнения (тест) (девушки 13 лет)**

	Упражнения	Оценка результатов (в баллах)					результат
		5	4	3	2	1	
	Бег 60 м	10,0	10,2	10,3	10,8	11,0	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	
	Бег 2000 м	11,20	12,00	12,40	12,50	13,00	
	Поднимание туловища из положения	37	34	32	30	29	

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	-----------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

**Контрольные упражнения (тест) (девушки 14 лет)**

	Упражнения	Оценка результатов (в баллах)					результат
		5	4	3	2	1	
	Бег 60 м	9,8	10,00	10,4	10,5	10,8	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	13	11	9	7	
	Бег 2000 м	10,50	11,40	12,20	12,30	12,40	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	37	33	31	30	

**Контрольные упражнения (тест) (девушки 15 лет)**

	Упражнения	Оценка результатов (в баллах)					результат
		5	4	3	2	1	
	Бег 60 м	9,6	9,8	10,4	10,5	10,6	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	15	14	12	10	8	

	полу (количество раз)						
	Бег 2000 м	10,00	11,20	11,40	12,10	12,20	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	40	34	32	31	

МБОУ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова Светлана Ивановна, ДИРЕКТОР  
08.09.2022 15:12 (MSK), Сертификат 2D1E6E00F0AD20874173F2261EB26914