

ПОЛОЖЕНИЕ

о реализации мероприятий всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

1. Общие положения

1. Настоящее Положение о реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Школа № 37" (далее Положение) разработано на основе Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540, Положения о порядке прохождения испытаний по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) обучающимися муниципальных общеобразовательных учреждений города Нижнего Новгорода.

2. Настоящее Положение определяет механизм внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Школа № 37" (далее – Учреждение).

3. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (далее – нормативы).

4. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) (далее – ГТО) основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;

2. Цель и задачи

Целью внедрения комплекса ГТО в Учреждении является 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 обучающихся.

Задачи Комплекса ГТО:

1) увеличение числа обучающихся МБОУ "Школа № 37", систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

3) формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового школьного спорта в МБОУ "Школа № 37".

3. Руководство проведением испытаний ВФСК ГТО

3.1. Общее руководство по организации выполнения нормативов и оценке уровня знаний и умений ВФСК ГТО обучающимися муниципальных общеобразовательных учреждений города Нижнего Новгорода осуществляется департаментом по спорту и молодежной политике администрации города Нижнего Новгорода и департаментом образования администрации города Нижнего Новгорода.

3.2. Работа по организации и проведению испытаний ВФСК ГТО в городе Нижнем Новгороде для обучающихся Автозаводского района, в том числе обучающихся МБОУ "Школа № 37", осуществляется муниципальным центром тестирования, организованным на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Дворец спорта "Северная звезда". В МБОУ "Школа № 37" работа по организации и проведению испытаний ВФСК ГТО осуществляется ответственным за внедрение комплекса ГТО в Учреждении.

3.3. Испытания ВФСК ГТО проводятся в местах тестирования, утвержденных постановлением администрации города Нижнего Новгорода. Места тестирования для обучающихся организованы на базе муниципальных учреждений дополнительного образования, относящихся к системе спорта и муниципальных учреждений, относящихся к системе образования города, в том числе на базе МБОУ "Школа № 37".

3.4. Центр тестирования действует на основании федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов в сфере реализации ВФСК ГТО.

4. Структура и содержание комплекса

4.1. Комплекс ГТО для детей и подростков состоит из 5 ступеней и включает следующие возрастные группы обучающихся:

первая ступень - 6 - 8 лет;
вторая ступень - 9 - 10 лет;
третья ступень - 11 - 12 лет;
четвертая ступень - 13 - 15 лет;
пятая ступень - 16 - 17 лет;
шестая ступень - 18 лет.

4.2. Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из испытаний (тестов) и нормативов.

4.3. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

4.4. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

4.5. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

4.6. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

4.7. Порядок организации и проведения тестирования учащихся осуществляется в соответствии с настоящим Положением и другими документами, регламентирующими

введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" среди обучающихся образовательных организаций.

5. Порядок прохождения регистрации обучающихся на тестирование

Для участия в выполнении испытаний ВФСК ГТО необходимо:

а) пройти регистрацию на официальном Интернет-портале "Готов к труду и обороне" по адресу www.gto.ru;

б) получить медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

в) направить в бумажном виде, либо электронном виде заявку (индивидуальную или коллективную от образовательного учреждения) на прохождение тестирования. Коллективную заявку направляет ответственный за внедрение комплекса ГТО в Учреждении;

г) зарегистрированный участник получает уникальный ID – номер, состоящий из 11 цифр:

- первые 2 цифры – данные о календарном годе начала участия в комплексе ГТО;
- вторые 2 цифры – данные о месте регистрации (общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации);
- оставшиеся 7 цифр – порядковый номер участника внутри текущего года и в пределах соответствующей территории.

6. Порядок получения медицинского допуска к выполнению испытаний.

В соответствии с условиями ст. 8 Порядка тестирования, обучающийся с целью получения медицинского допуска к выполнению испытаний, входящих в состав комплекса ГТО, обращается в учреждение здравоохранения по месту жительства, учебы для получения медицинского допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО. На основании данных медицинского осмотра, с учетом профилактического (предварительного, периодического, углубленного) осмотра врач определяет:

- группу здоровья,
- медицинскую группу для занятий физической культурой

и оформляет медицинское заключение **о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО**. К выполнению нормативов допускаются обучающиеся с *основной группой здоровья для занятий физической культурой*. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, к выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются после дополнительного медицинского осмотра только по решению спортивного врача (спортдиспансер). Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе здоровья «А» и «Б» для занятий физической культурой к выполнению нормативов ВФСК ГТО не допускаются.

7. Порядок оформления заявки на прохождение тестирования.

Обучающийся, желающий пройти тестирование (далее - участник), сообщает об этом ответственному за внедрение ВФСК ГТО в Учреждении, который включает участника в коллективную заявку от учреждения.

В коллективной заявке указывается:

- фамилия, имя, отчество (при наличии) участников
- дата рождения;
- ID-номер участника;
- принадлежность к возрастной ступени;
- перечень видов испытаний (тестов), выбранных участником.

К заявке прилагается:

- от каждого участника согласие на обработку персональных данных (для несовершеннолетних оформляется законными представителями обучающегося);
- медицинский допуск к выполнению испытания на каждого участника (наличие обязательно);
 - две фотографии размером 3 x 4 см каждого участника (на бумажном либо электронном носителе).

Обучающийся вправе оформить личную заявку. Форма заявка прилагается.

8. Порядок прохождения испытаний.

Участники проходят тестирования (испытания), согласно нормативам ВФСК ГТО по ступеням, соответствующим их возрастной группе.

Для получения золотого знака отличия ВФСК ГТО необходимо выполнить 8 испытаний с результатом, соответствующим золотому знаку, для получения

серебряного знака отличия необходимо выполнить 7 испытаний с результатом, соответствующим золотому или серебряному знаку, для получения бронзового знака – 6 испытаний с результатом не ниже бронзового показателя.

Для участников, претендующих на получение золотого знака отличия ВФСК ГТО, обязательным условием является их участие в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях. (Лыжня России, Кросс наций, Российский азимут и т.д.).

Участники для прохождения тестирования (испытания) при себе должны иметь:

- документы удостоверяющие личность;
- оригинал медицинского допуска.

9. Судейство.

Непосредственное проведение испытаний возлагается на главную судейскую коллегию (далее - ГСК), которая формируется руководителем (сотрудником) центра тестирования из числа лиц, включенных в резерв судей.

Резерв судей утверждается приказами департамента образования и департамента по спорту и молодежной политике администрации города Нижнего Новгорода.

ГСК назначается на каждый день проведения испытаний.

10. Сроки, место проведения испытаний ВФСК ГТО.

Механизм информирования обучающихся о проведении испытаний ВФСК ГТО.

Даты, время и места проведения испытаний ВФСК ГТО определяются Центрами тестирования совместно с органами, осуществляющими управление в сфере образования администраций соответствующих районов города Нижнего Новгорода.

Информация о датах, времени и местах проведения испытаний ВФСК ГТО размещается на информационных стендах в центрах тестирования, на официальном сайте администрации города Нижнего Новгорода в разделе "Департамент по спорту и молодежной политике администрации города Нижнего Новгорода" в подразделе "ВФСК ГТО" и доводится через органы, осуществляющие управление в сфере образования администраций районов города Нижнего Новгорода. Ответственным за доведение информации о датах, времени и местах проведения испытаний ВФСК ГТО до сведения участника в МБОУ "Школа № 37" является ответственный за внедрение ВФСК ГТО в Учреждении.

11. Поощрение обучающихся

К обучающимся Учреждения, успешно выполнившим нормативы и требования на золотой, серебряный и бронзовый уровень в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575

"Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", могут применяться следующие виды поощрений:

- благодарственное письмо руководителя Учреждения "За успехи в сдаче нормативов ВФСК ГТО";
- благодарственное письмо руководителя Учреждения в адрес родителей обучающегося "За успехи в сдаче нормативов ВФСК ГТО";
- размещение результатов сдачи ВФСК ГТО на стендах, на Доске Почета Учреждения.

Принято на заседании педагогического совета

Протокол № ____ от 01.09.2016г.

Приложение № 1
к Положению о реализации мероприятий
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса

III. НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	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
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	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.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	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 времен и
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	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	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
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 соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
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	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Программы летних многоборий

Разрядные нормативы для мужчин и женщин

Программы/спортивные разряды	КМС	I	II	III
------------------------------	-----	---	----	-----

Пятиборья:

1. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	330	270	200	130
2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	330	270	200	130
3. Бег 60 м; метание мяча или гранаты; стрельба(5 выстр., I-ПП или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	330	270	200	130

Четырёхборья:

1. Бег 60 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 2000 м (муж)/1000 м (жен)	270	220	160	110
2. Бег 100 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	270	220	160	110
3. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	270	220	160	110
4. Бег 60 м; стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или	270	220	160	110

2000 м				
5. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстр. с опорой локтей о стол или стойку; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	220	160	110

Троеборья:

1. Бег 100 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	205	170	130	90
2. Плавание 100 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	205	170	130	90
3. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м	205	170	130	90
4. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	205	170	130	90
5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	205	170	130	90
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	170	130	90
7. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; плавание 25м или 50м, бег 500м, 1000м или 2000м	-	170	130	90
8. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); рывок гири; бег 1000м (муж)	-	170	130	90

Двоеборья:

1. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен)/500м, 1000 м или 2000 м (муж)	-	-	100	70
2. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; бег 500м или 1000 м (жен)/500м, 1000м (муж)	-	-	100	70
3. Плавание 25м или 50м; бег 500м, 1000 м или 2000 м	-	-	100	70
4. Рывок гири; бег 1000м (муж)	-	-	100	70
Минимальное количество очков в виде:	40	30	25	20

Программы зимних многоборий

Разрядные нормативы для мужчин и женщин

Программы/спортивные разряды	кмс	I	II	III
------------------------------	-----	---	----	-----

Троеборья:

1. Стрельба 10 выстр. стоя с руки; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж)/5км (жен)	205	170	130	90
2. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж)/3км (жен)	205	170	130	90
3. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; силовая гимнастика; лыжные гонки 3 км, 2 км (муж)/2 км (ж)	-	-	130	90

Двоеборья:

1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 км (муж)/3 км или 2 км (жен)	-	-	90	60
2. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (муж)/3 км или 2км (жен)	-	-	90	60
3. Рывок гири; лыжная гонка 5км, 3км или 2км (муж)	-	-	90	60
Минимальное количество очков в виде:	40	30	25	20

Программы летних многоборий

Разрядные нормативы для юношей и девушек

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
------------------------------	---	----	-----	---------	---------	---------

Пятиборья:

1. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; метание мяча 140г; бег 1000 м или 2000 м	320	270	210	180	150	120
2. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; метание мяча 140г; бег 1000 м или 2000 м	320	270	210	180	150	120
3. Бег 30 м; плавание 25 м; силовая гимнастика; метание мяча 140г; бег 1000 м или 1500 м	-	270	210	180	150	120

Четырехборья:

1. Бег 60 м; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; плавание 50м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	270	220	180	150	120	100
2. Бег 60 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	270	220	180	150	120	100
3. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; метание мяча 140г; бег 1000 м	-	220	180	150	120	100

4. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000	-	220	180	150	120	100

Троеборья:

1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; бег 1000м	-	180	150	120	100	80
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; плавание 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000м	-	180	150	120	100	80
4. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
5. Силовая гимнастика; метание мяча 140г.; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000м, 1500м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
7. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000м	-	180	150	120	100	80

Двоеборья:

1. Силовая гимнастика; бег 1000 м	-	-	-	100	80	60
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	-	-	-	100	80	60
3. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000м	-	-	-	100	80	60
4. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000м	-	-	-	100	80	60
Минимальное количество очков в виде:	50	40	30	30	30	20

Программы зимних многоборий

Разрядные нормативы для юношей и девушек

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
------------------------------	---	----	-----	------	------	------

Троеборья:

1. Стрельба 10 выстр. стоя с руки; силовая гимнастика; лыжная гонка 5км или 3 км (юн)/3 км или 2 км (дев)	210	180	150	120	100	80
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; лыжная гонка 3 км или 2 км (юн)/3 км или 2 км (дев)	210	180	150	120	100	80

3. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3км или 2км или 1км (юн,дев)	-	180	150	120	100	80
---	---	-----	-----	-----	-----	----

Двоеборья:

1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км, 2 км или 1 км (юн)/ 3 км, 2 км или 1 км (дев)	-	140	120	100	80	60
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (юн)/ 3 км или 2 км (дев)	-	140	120	100	80	60
3. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3км или 2км или 1км (юн,дев)	-	140	120	100	80	60
Минимальное количество очков в виде:	50	40	30	30	30	20

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по выполнению видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.

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

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины,

шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: 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 продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

9. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) одновременное разгибание рук.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, 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 ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, 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 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком $-$, ниже - знаком $+$.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

13. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

14. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролирующую организацию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

**Заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения:

Ч	Ч
---	---

 .

М	М
---	---

 .

		Г	Г
--	--	---	---

Документ, удостоверяющий личность _____

Серия

--	--	--	--

Номер

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Пол: ☐ Мужской ☐ женский

**Адрес
регистрации:** _____

Место учебы, работы (при наличии) _____

ID-номер участника _____

**Контактный
телефон** _____

**Адрес электронной
почты** _____

**Спортивное звание (при
наличии)** _____

**Почетное спортивное звание (при
наличии)** _____

**Спортивный разряд с указанием вида спорта (при
наличии)** _____

№ п/п	Перечень выбранных видов испытаний (тестов)

Подпись заявителя _____ / _____ (Ф.И.О.) «____» _____
20____ г.

С решением моего сына (моей дочери, иные родственные отношения _____)
ознакомлен и согласен.

Подпись _____ законного _____ представителя _____ участника _____ ВФСК _____ ГТО
_____ / _____ (Ф.И.О.)

«____» _____ 20____ г.

Согласие на обработку персональных данных прилагается.