

**ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации предназначены для администрации образовательных организаций, учителей физической культуры и организаторов внеклассной работы с целью эффективной целенаправленной подготовки учащихся к выполнению двигательных тестов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

1. Общие положения Комплекса

Основой благополучия любого государства было и остается здоровое, интеллектуально развитое общество. В связи с этими приоритетами государственной политики Российской Федерации являются сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание подрастающего поколения в традициях здорового образа жизни, привитие детям с раннего возраста навыков физической культуры, стремления к сохранению здоровья.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта и Государственной программой развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года доля населения страны, систематически занимающаяся физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся 80%.

Достичь указанных целей поможет ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стал указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Целями комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности; воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического развития населения.

Задачи реализации Комплекса:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в ведении здорового образа жизни;
- увеличение числа обучающихся систематически занимающихся физической культурой;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации и проведения самостоятельных занятий;
- модернизация системы физического воспитания в образовательных организациях.

Основой Комплекса являются нормативные требования и программа мероприятий физического развития школьников.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений. Она состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Содержание комплекса направлено на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Комплексом предусмотрены нормативы, соответствующие трем уровням сложности, что соответствует трем знакам отличия: золотому, серебряному, бронзовому

Виды испытаний (тесты).

Виды испытаний (тесты) Комплекса для обучающихся соответствуют требованиям возрастных групп.

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

Обязательные испытания (тесты) подразделяются на испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и тесты определения уровня овладения прикладными навыками.

Комплекс, учитывающий возрастные группы школьников, состоит из 5 ступеней. Краткий анализ возрастной структуры и ступеней позволяет утвердиться в преимуществах уровней физической подготовленности и, что очень важно, последовательности повышения уровня физического статуса человека. «Ступенчатая» система Комплекса рассчитана на постоянные занятия физическими упражнениями на протяжении фактически всей сознательной жизни.

Перечень испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, представлен в *Приложении №1*.

Перечень рекомендуемого спортивного оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для подготовки обучающихся к испытаниям (тестам), сдачи нормативов в общеобразовательных организациях, представлен в *Приложении №2*.

В образовательных организациях подготовка к испытаниям Комплекса осуществляется в рамках освоения содержания учебных программ по предмету (дисциплине) «Физическая культура», а также в процессе внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий спортивной направленности, самостоятельных занятий физическими упражнениями, участия в соревнованиях по видам спорта.

На уроках физической культуры процесс подготовки обучающихся к освоению Комплекса ГТО осуществляется при освоении следующих разделов программы.

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских и параолимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий для подготовки к сдаче нормативов (тестов).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой.

Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных

форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Для выполнения данного раздела нормативно-тестирующей части Комплекса в образовательном учреждении необходимо предусмотреть организацию динамических перемен, физкультминуток и физкультпауз; проведение занятий в спортивных секциях по видам спорта, а также в группах общей физической подготовки; участие в спортивных соревнованиях в рамках спартакиады школьников различного уровня.

При проведении испытаний (тестов) Комплекса важно учитывать методические рекомендации «Медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (Письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19).

К выполнению нормативов Комплекса допускаются обучающиеся, систематически посещающие уроки физкультуры, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой.

Обучающиеся образовательных организаций, занимающиеся физической культурой в подготовительной и специальной медицинских группах, а значит, имеющие ограничения к двигательному режиму, должны допускаться к подготовке и выполнению отдельных нормативов Комплекса по рекомендации врача (в зависимости от вида и стадии заболевания).

Перечень видов испытаний (тестов), входящих в комплекс, и оценка выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, утверждается федеральным органом исполнительной власти.

Департамент государственной политики в сфере общего образования рекомендует общеобразовательным организациям учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья (Письмо Минобрнауки России от 15 июля 2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»). - (Таблица 1).

Таблица 1

Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов Комплекса

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100

«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

Для обучающихся, активно участвующих в выполнении программы комплекса, организаторы продумывают различные системы поощрения:

- награждение и поощрение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, сувениры, электронные клубные карты, индивидуальные экипировки на уровне образовательной организации;
- включение результатов испытаний (тестов) Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников (портфолио), которые будут учитываться при поступлении в вуз. В определенных вузах обучающимся, имеющим золотой знак отличия, может быть назначена повышенная стипендия;
- награждение и поощрение организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и федеральном уровнях.

2. Нормативно–правовое регулирование и нормативная база реализации Комплекса

Методические рекомендации по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса разработаны в соответствии с:

- Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172_«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- *Распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года №1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне»;
- Приказом Минспорта России от «08» июля 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);
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 05 августа 2013 года № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- *Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 года;
- [*Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года;](#)
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года №7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

Дополнительные нормативные документы:

*Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 03.10.2003 г. № 13-51-237/13 «О введении безоценочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке»;

- Постановление Губернатора Курской области от 18.09.2014 «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Курской области

3. Организация работы образовательной организации по внедрению Комплекса

Система внедрения комплекса ГТО - это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечению внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

Представляем примерную интегративную управленческую модель, обеспечивающую внедрение Комплекса в образовательной организации, в которой на равных правах участвуют педагоги, администрация, ученики и родители (законные представители). Каждый элемент этой управленческой структуры имеет свой функционал и отвечает за свой участок работы.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в образовательной организации можно выделить:

- управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;

- блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;

- блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;

- блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;

- блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;

- блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности.

Создание управленческого блока обеспечивает организацию эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО в образовательной организации, который может быть представлен следующей трехуровневой структурой:



1. *Стратегический уровень:* директор, управляющий совет, педагогический совет.

2. *Тактический уровень:* Центр внедрения комплекса ГТО, который создается на временной основе для организации и координации деятельности по внедрению комплекса ГТО.

Основными функциями Центра являются:

- разработка нормативных документов по внедрению комплекса ГТО;
- осуществление методического сопровождения педагогов по вопросам внедрения комплекса ГТО;
- организация информационного сопровождения и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;
- организация и проведение комплексного мониторинга, обеспечивающего внедрение комплекса ГТО.

3. *Организационный уровень:* школьное методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ, орган ученического самоуправления, родительский комитет.

Реализация действий в блоке нормативно-правового и ресурсного обеспечения гарантирует разработку нормативно-правовой базы на уровне образовательной организации. Повышение профессионального мастерства педагогов посредством направления их на курсы повышения квалификации, проведение проблемно-практических методических мероприятий в разнообразных активных формах; подбор кадрового ресурса для обеспечения реализации проекта, в т.ч. в Центре внедрения комплекса ГТО;

материально-техническое обеспечение реализации проекта посредством проектирования и развития спортивно – оздоровительной инфраструктуры образовательной организации.

В блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения комплекса ГТО включаются мероприятия, направленные на разработку программно – методического материала по вопросам внедрения комплекса ГТО; проведение мероприятий, способствующих увеличению количества педагогов, разрабатывающих авторские программы, модули спортивно-оздоровительного и военно-прикладного направления в соответствии с заказом государства, а также потребностями образовательной организации.

В блок информационного сопровождения входят мероприятия по организации системной работы по обеспечению присутствия информации о проекте в СМИ (планах работы, готовящихся мероприятиях и др.).

Блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение комплекса ГТО, – это перечень процедур, осуществляющих выявление видов спортивной деятельности, являющихся наиболее востребованными, это определение эффективности медицинского сопровождения обучающихся, это уровень физической подготовленности и др.

Блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности предполагает работу по различным видам спортивно-оздоровительной и военно-прикладной деятельности, востребованной участниками образовательного процесса, мероприятий, содействующих повышению привлекательности спорта и здорового образа жизни (спортивные турниры, праздники, волонтерские движения, туристические походы, летние и зимние военно-спортивные лагеря и др.).

В образовательных организациях непосредственное выполнение испытаний (тестов) Комплекса включается в план мероприятий по внедрению и реализации Комплекса.

При организации работы по внедрению Комплекса в образовательных организациях необходимо:

- разработать и утвердить Положение (или иной локальный акт) о внедрении и реализации Комплекса (*Приложение № 3*);
- утвердить план мероприятий по внедрению и реализации Комплекса, в котором предусмотреть:
 - проведение мероприятий, знакомящих с историей значение Комплекса ГТО;
 - участие обучающихся в мероприятиях, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО (*Приложение №4*);
- обеспечить информационное сопровождение внедрения Комплекса через школьный сайт, средства массовой информации (без опубликования результатов обучающихся);
- ознакомить обучающихся с Комплексом и условиями проведения испытаний (тестов).

Физическое воспитание обучающихся в режиме учебного дня школы не ограничивается только уроками физической культуры. Перед началом уроков рекомендуется проводить гимнастику, на уроках по общеобразовательным предметам - физкультурные минутки - кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры. На больших переменах необходимо организовывать игры и спортивные развлечения, лучше, конечно, на открытом воздухе. В процессе физического воспитания обучающихся необходимо также максимально активизировать занятия школьников во всех других формах: спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в группах начальной подготовки учреждений дополнительного образования спортивной направленности и т.д.

- В образовательной организации рекомендуем предусмотреть организованные занятия физическими упражнениями и играми в группах продленного дня, для детей их посещающих.

- В начале и в конце учебного года учителем физической культуры проводится тестирование для проведения сравнительного анализа динамики физической подготовленности школьников.

Во время подготовки и проведения испытаний Комплекса необходимо принять все меры по предупреждению травматизма, обеспечить условия безопасности жизни учащихся.

В общеобразовательных учреждениях необходимо провести большую разъяснительную работу среди родителей, чтобы они помогли детям добиваться необходимого объема двигательной активности: следить за ежедневным выполнением детьми утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз во время выполнения домашних заданий; помочь ребенку определиться со спортивной секцией.

При продумывании мероприятий по внедрению Комплекса каждая образовательная организация учитывает свои возможности.

Критерием эффективности работы общеобразовательных учреждений по внедрению Комплекса, помимо уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, должен стать количественный уровень вовлеченности школьников в физкультурно-спортивную деятельность.

**Примерный перечень видов испытаний (тестов),
входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**

Учителю физической культуры необходимо перед тестированием обучающихся выполнить индивидуальную или общую разминку. Обратите внимание, что выполнение тестов разрешается только в спортивной одежде и обуви. Напоминаем, что при проведении тестирования необходимо обеспечить меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег должен проводиться на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две 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 – не более 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 – не более 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:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 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:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5сек. ИП;
- 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:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 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, но не ставя её 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 0,5сек.

Запрещено:

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

Ошибки:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 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:

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

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

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- 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 площадку, 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, они обеспечивают 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:

- идти по дну;
- использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 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 среднепересеченным 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 минуты.

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 контролируемую организацию.

Рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Следует обратить внимание, что выполнение нормативов Комплекса должно проводиться в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса должен осуществляться медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Рекомендуем начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставить участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую физическую разминку участников.

Рекомендуем следующий порядок тестирования физической подготовленности:

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.

Рекомендуем для тестирования в силовых упражнениях 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, рекомендуем 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 энергозатратным испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Обратите внимание, что тестирование в плавании 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.

**Государственные требования к уровню физической
подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Сере- бряный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Сере- бряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	До-стать пол ладо-нями	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

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)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	До-стать пол ладонями	Каса-ние пола пальцами рук	Каса-ние пола пальцами рук	До-стать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	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
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	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
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сере- бряный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Сере- бряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Кас-ание пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	Касание пола пальца-ми рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	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
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, биатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ 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	-	-	-	7	9	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	До-стать пол ладо-нями	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами рук	Каса-ние пола паль-цами 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 времен и	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 пневматическ ой 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	18	25	30	18	25	30

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
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	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. 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, биатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму. 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		

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
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, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	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, с)	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	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

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 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	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, биатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Приложение №2

Перечень рекомендуемого спортивного оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для подготовки обучающихся к испытаниям (тестам), сдачи нормативов в общеобразовательных организациях

№ п/п	Перечень испытаний (тестов) Комплекса	Необходимый перечень спортивного оборудования и спортивного инвентаря
1.	Челночный бег 3x10 м	Рулетка, секундомер, брусок для отталкивания, полотно «старт» и «финиш»
2.	Бег 30; 60; 100 м	
3.	Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м	
4.	Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	Зона приземления для прыжков, дорожка для разбега, рулетка
5.	Подтягивания на низкой (из вися лежа) и высокой (из вися) перекладинах	Низкая и высокая перекладина, гимнастический мат
6.	Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье	Гимнастическая скамейка
7.	Метание спортивного снаряда в цель и на дальность	Мяч малый для метания 150 гр., гранаты 500-700 гр., теннисный мяч, обруч
8.	Плавание 10, 15, 25, 50 м	Жилет плавательный (страховочный), разделительная волногасящая дорожка
9.	Бег на лыжах, либо кросс по пересеченной местности - 1, 2, 3, 5, 10 км	Ботинки для лыж (пара), лыжи (пара) с креплением, лыжные палки (пара)
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или положения стоя	Пневматическая винтовка или электронное оружие
11.	Турпоход	Веревка туристическая, коврик бивачный, компас спортивный, комплект туристический бивачный, набор канатов, набор шанцевого инструмента
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Гимнастический мат, секундомер
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей	
17.	Рывок гири 16 кг	Гиря 16 кг, гимнастический мат

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № _____

П Р И К А З

о внедрении Комплекса ГТО

от «__» _____ 20__ г

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне».
2. Утвердить план мероприятий по реализации комплекса ГТО на период с _____ 20__ по _____ 20__ года.
3. Проинформировать педагогов школы, обучающихся и их родителей (законных представителей) о запланированных мероприятиях по внедрению Комплекса.
4. Результаты мероприятий по сдаче норм ГТО разместить на сайте ОУ.

Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы

Утверждаю
Директор _____

План мероприятий по реализации комплекса ГТО
на 20__ - 20__ учебный год

№ п/п	Наименование мероприятий	Возрастная группа обучающихся	Сроки исполнения (дата)	Место проведения	Ответственный исполнитель
1	Административное совещание при директоре		октябрь		администрация школы
2	Создание комиссии по сдаче норм ГТО (Приказ №)		октябрь		администрация школы
3	Разработка плана по реализации мероприятий по ГТО		октябрь		комиссия, администрация школы, классные руководители
4	Стартовая линейка	1-11 классы	3 октября		зам. директора по ВР
5	Классный час «История возникновения ГТО»	1-11 классы	10 октября		классные руководители
6	День здоровья «Осенний марафон» (600м, 1500м, 2000м, 3000м)	2-11 классы	6 октября	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
7	Классный час «Мы выбираем жизнь!»	1-11 классы	14 ноября		классные руководители
8	День здоровья (подтягивание, прыжки с/м, наклон вперед с прямыми ногами)	I - VI ступени	11 декабря	спортивный зал школы	учителя физкультуры, мед. работник
9	Классный час «ЗОЖ - путь достижения высокого уровня»	1-11 классы	16 января		классные руководители
10	«Зимний марафон» Лыжные гонки 1 км (мин.)	I - II ступени	25 января	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
11	«Зимний марафон» Лыжные гонки 2 км (без учета времени)	I - II ступени	15 февраля	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
12	«Зимний марафон» Лыжные гонки 2 км (мин.)	III ступень	26 января	стадион	учителя физкультуры, мед. работник

13	«Зимний марафон» Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	III ступень	16 февраля	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
14	«Зимний марафон» Лыжные гонки 3 км	IV ступень	22 февраля	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
15	«Зимний марафон» Лыжные гонки 3 км (мин.) Лыжные гонки 5 км (мин.)	V- VI ступени	23 февраля	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
16	«Зимний марафон» Лыжные гонки без учета времени	V- VI ступени	2 марта	стадион	учителя физкультуры, мед. работник
17	Туристический поход	VI ступень	11-12 апреля		учителя физкультуры, учитель ОБЖ, учитель географии
18	Подведение итогов		апрель		учителя физкультуры