

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя»  
(РИЗП)**

---

Утверждаю  
Ректор института  
Профессор Паршин А.В.  
от «01» октября 2015 г.

Рассмотрено  
на Ученом совете ЧОУ ВО РИЗП  
протокол № 2 от 30.09.2015 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о физкультурно-спортивном комплексе ГТО  
Частного образовательного учреждения высшего  
образования «Ростовский институт защиты  
предпринимателя»**

**Ростов-на-Дону  
2015**

## **I. Общие положения**

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру и содержание работы по организации и порядку реализации физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся в ЧОУ ВО «Ростовский институт защиты предпринимателя».

2. Физкультурно-спортивный комплекс устанавливает требования к физической подготовленности обучающихся.

3. Физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами обучающихся (от 15 до 35) установленных нормативов.

4. Физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

## **II. Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

5. Целями физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся.

6. Задачами физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются:

- а) увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- в) формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития студенческого спорта в РИЗП, в том числе путем увеличения количества спортивных секций.

## **III. Структура и содержание физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

7. Структура физкультурно-спортивного комплекса ГТО ЧОУ ВО «РИЗП» включает следующие возрастные группы:

- до 15 лет;
- от 16 до 17 лет;
- от 18 до 29 лет;
- от 30 до 39 лет;
- от 40 до 49 лет;

- от 50 до 59 лет;

- от 60 до 69 лет

8. Нормативно-тестирующая часть физкультурно-спортивного комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, 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.

9. 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.

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

11. Обязательные испытания (тесты) 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.

12. Испытания (тесты) по выбору 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.

13. Обучающиеся, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями, награждаются соответствующим знаком отличия.

14. Обучающиеся, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

15. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и

навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

16. 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.

17. Спортивная часть физкультурно-спортивного комплекса ГТО направлена на привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

#### **IV. Организация и порядок реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

18. К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

19. РИЗП вправе по своему усмотрению дополнительно включать в физкультурно-спортивный комплекс ГТО два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным дисциплинам, а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

20. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах РИЗП по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

21. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия, которые учитываются при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утвержденными РИЗП.

22. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов ГТО различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения "Спорт для всех", а также предусматривать проведение мероприятий физкультурно-спортивного комплекса ГТО совместно с мероприятиями общероссийского движения "Спорт для всех", проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

23. Сотрудники и профессорско-преподавательский состав РИЗП, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых вузом.

Ректор института вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

### Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

#### IV СТУПЕНЬ

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

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзовы й 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.	Подтягивани е 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 времени
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 обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

**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,**  
**среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)**

**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 времен и
	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 обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

**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		

**VI СТУПЕНЬ**  
**(мужчины и женщины 18 - 29 лет)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по	Без учета времени	Без учета времени	Без учета	Без учета времени	Без учета времени	Без учета



Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

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 обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

#### Рекомендации к недельному двигательному режиму

##### Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180

3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Мужчины и женщины 25 - 29 лет (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## VII СТУПЕНЬ

(мужчины и женщины 30 - 39 лет)

### Виды испытаний (тесты) и нормы

#### М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (см)	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6	Достать пол пальцами	+2	+4
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48
8.	Стрельба из пневматическо й 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

9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	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**	6	7	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

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

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30–34			35–39		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	35	45	25	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с	Достать пол ладоням	+ 7	+ 9	Достать пол пальцам	+ 4	+ 6



	прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	и			и		
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин., сек.)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9.	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной		10	10	10	9	9	9

группе						
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

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

**Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Мужчины и женщины 30 – 39 лет (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

### **VIII СТУПЕНЬ** **(мужчины и женщины 40 - 49 лет)**

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		40 - 44 лет	45 - 49 лет	40 - 44 лет	45 - 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	8.50	9.20	13.30	15.00

	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	30	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин., сек.)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	5	5	5	4
--	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

**Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

### **IX СТУПЕНЬ** **(мужчины и женщины, 50 – 59 лет)**

#### **Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		50 – 54 лет	55 – 59 лет	50 – 54 лет	55 – 59 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	20	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	5	4	4	4

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

**Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

**Х СТУПЕНЬ**  
**(мужчины и женщины, 60-69 лет)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины	Женщины
		60-69 лет	60-69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или кросс по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

**Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140

2.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 130



Приложение № 2  
к Положению о физкультурно-  
спортивном комплексе ГТО

### СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программы летних многоборий  
Разрядные нормативы для мужчин и женщин

Программы/спортивные разряды	КМС	I	II	III
<b>Пятиборья:</b>				
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
<b>Четырёхборья:</b>				
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 2000 м	270	220	160	110
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
<b>Троеборья:</b>				
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
<b>Двоеборья:</b>				
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
<b>Троеборья:</b>				
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
<b>Двоеборья:</b>				
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
<b>Пятиборья:</b>						
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
<b>Четырехборья:</b>						
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 м	-	220	180	150	120	100
<b>Троеборья:</b>						
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)	21 0	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)	21 0	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  
в физкультурно-спортивный комплекс 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) разновременное 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 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 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 контролируемую организацию.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ****по организации проведения испытаний (тестов), входящих в  
физкультурно-спортивный комплекс ГТО**

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса 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:

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.