администрация Городского округа Заречный

**п о с т а н о в л е н и е**

от\_\_02.03.2018\_\_\_ № \_\_\_149-П\_\_\_

г. Заречный

**О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**в городском округе Заречный среди I - VI возрастных ступеней**

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы», руководствуясь Положением об обеспечении общественного порядка и безопасности при проведении мероприятий с массовым пребыванием людей, утвержденным постановлением Правительства Свердловской области от 30.05.2003 № 333-ПП «О мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности при проведении на территории Свердловской области мероприятий с массовым пребыванием людей» (в действующей редакции), на основании ст. ст. 28, 31 Устава городского округа Заречный администрация городского округа Заречный

**ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Провести с 05 марта по 30 июня 2018 года выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекса ГТО) среди школьников I-VI возрастных ступеней.

2. Утвердить состав городского организационного комитета по подготовке и проведению выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (прилагается).

3. Утвердить Положение о выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» городского округа Заречный среди I - VI возрастных ступеней (прилагается).

4. Утвердить Программу выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО с I по VI возрастной ступени (прилагается).

5. МКУ «УКС и МП ГО Заречный» (М.Л. Калягина) организовать выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

6. Рекомендовать ФБУЗ МСЧ-32 ФМБА России (С.И. Шонохова) обеспечить оперативную работу службы «Скорая помощь» во время проведения тестирования.

7. Рекомендовать филиалу АО «Концерн Росэнергоатом» «Белоярская атомная станция» (И.И. Сидоров) предоставить две плавательные дорожки большой ванны бассейна «Нептун», беговую дорожку, прыжковые ямы стадиона «Электрон», футбольное поле и лыжную трассу в лесном массиве на время проведения тестирования ГТО.

8. Рекомендовать МО МВД России «Заречный» (Р.Р. Мингалимов) обеспечить безопасность людей и общественный правопорядок в местах проведения испытаний комплекса ГТО.

9. МКУ «Управление образования ГО Заречный» (Т.Ю. Шибаева):

9.1. предоставить коллективные заявки с медицинским допуском от каждого общеобразовательного учреждения и личные заявки от каждого учащегося по адресу: ул. Бажова, д. 24;

9.2. обеспечить явку учащихся с 1-ого по 11-ый классов в сопровождении учителя физической культуры от каждой средней общеобразовательной школы;

9.3. обеспечить явку судей от СОШ № 1, СОШ № 2, СОШ № 3 и СОШ № 6 (по одному от каждой школы);

9.4. организовать судейство на виды испытаний комплекса ГТО:

1) прыжок в длину с места;

2) метание теннисного мяча в цель, метание мяча 150 г;

3) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;

4) метание спортивного снаряда 500 г, 700 г.

10. Директору МКОУ ГО Заречный «СОШ № 7» О.В. Лукиной предоставить тренажерный зал и тир на время проведения испытаний комплекса ГТО.

11. МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник» (С.Н. Евсиков) организовать судейство на виды испытаний комплекса ГТО:

1) подтягивание из виса на высокой перекладине;

2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

3) рывок гири 16 кг;

4) стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.

12. МБОУДО ГО Заречный «ДЮСШ» (К.И. Махнева):

12.1. обеспечить проведение испытаний комплекса ГТО;

12.2. организовать судейство на виды испытаний комплекса ГТО:

1) челночный бег 3х10 м; бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м;

2) наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье;

3) плавание 25 м, 50 м;

4) бег на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м;

12.3. предоставить медицинского работника на время выполнения испытаний комплекса ГТО.

13. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации городского округа Заречный по социальным вопросам Е.В. Ганееву.

14. Опубликовать настоящее постановление в Бюллетене официальных документов городского округа Заречный и на официальном сайте городского округа Заречный (www.gorod-zarechny.ru).

Глава

городского округа Заречный А.В. Захарцев

УТВЕРЖДЕН

постановлением администрации

городского округа Заречный

от\_\_02.03.2018\_\_\_ № \_\_\_149-П\_\_\_

«О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в городском округе Заречный среди I - VI возрастных ступеней»

# СОСТАВ

**городского организационного комитета по подготовке и проведению выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Захарцев А.В. | - Глава городского округа Заречный, председатель оргкомитета |
| 2. Ганеева Е.В. | - заместитель главы администрации городского округа Заречный по социальным вопросам, заместитель председателя оргкомитета |

Члены оргкомитета:

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Боярский Е.В. | - директор КСС БАЭС «Электрон» (по согласованию) |
| 4. Евсиков С.Н. | - директор МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник» |
| 5. Калягина М.Л. | - и.о. начальника МКУ «УКС и МП ГО Заречный» |
| 6. Лукина О.В. | - директор МКОУ ГО Заречный «СОШ № 7» |
| 7. Махнева К.И. | - директор МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ» |
| 8. Мингалимов Р.Р. | - начальник МО МВД России «Заречный»  (по согласованию) |
| 9. Савицкий Е.Г. | - заместитель начальника по спорту МКУ «УКС и МП ГО Заречный» |
| 10. Химчак Д.М. | - заместитель директора филиала АО «Концерн Росэнергоатом» «Белоярская атомная станция»  по управлению персоналом (по согласованию) |
| 11. Шибаева Т.Ю. | - и.о. начальника МКУ «Управление образования ГО Заречный» |
| 12. Шонохова С.И. | - и.о. начальника ФБУЗ МСЧ-32 ФМБА России  (по согласованию) |

## УТВЕРЖДЕНО

## постановлением администрации

## городского округа Заречный

от\_\_02.03.2018\_\_\_ № \_\_\_149-П\_\_\_

## «О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в городском округе Заречный среди I - VI возрастных ступеней»

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**городского округа Заречный среди I - VI возрастных ступеней**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – тестирование ГТО) проводится среди детей дошкольного возраста и обучающихся общеобразовательных учреждений городского округа Заречный в соответствии с планом по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.08.2017 № 1813-р.

**Цели тестирования ГТО:**

1. вовлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2. укрепление здоровья;

3. гармоничное и всестороннее развитие личности.

**Задачами тестирования ГТО являются:**

1. популяризация физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных учреждений;

2. повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

3. пропаганда здорового образа жизни.

**II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство, а также непосредственная организация и проведение тестирования осуществляет Муниципальное казенное учреждение «Управление культуры, спорта и молодежной политики городского округа Заречный», Муниципальное казенное учреждение «Управление образования городского округа Заречный». Для осуществления судейства привлекаются судьи образовательных учреждений:

1) МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ»;

2) МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник»;

3) МАОУ ГО Заречный «СОШ № 1»;

4) МАОУ ГО Заречный «СОШ № 2»;

5) МАОУ ГО Заречный «СОШ № 3»;

6) МКОУ ГО Заречный «СОШ № 6».

**III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО допускаются дети дошкольного возраста и обучающиеся общеобразовательных учреждений на территории городского округа Заречный, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.

Возраст участников в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения тестирования ГТО.

Первая ступень – от 6 до 8 лет;

Вторая ступень – от 9 до 10 лет;

Третья ступень – от 11 до 12 лет;

Четвертая ступень – от 13 до 15 лет;

Пятая ступень – от 16 до 17 лет;

Шестая ступень – от 18 до 29 лет.

Каждая ступень включает в себя обязательные испытания и испытания по выбору с нормативами. Для каждого знака отличия комплекса ГТО необходимо выполнить определенное количество испытаний (тестов).

Участник тестирования ГТО должен зарегистрироваться в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» (далее – АИС ГТО) на сайте www.gto.ru.

Фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, указанные в личном кабинете, должны соответствовать данным в документах, удостоверяющих личность. Регистрация на сайте осуществляется один раз с присвоением

ID-номера. Если ID-номер уже есть, то повторная регистрация не требуется.

Заявка на прохождение тестирования подписывается законным представителем несовершеннолетнего. Результаты участников, не имеющих ID-номера, не учитываются.

Период выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для дошкольников и школьников с I по VI возрастную ступень с 01.01.2018 по 30 июня 2018 года, в связи с новыми государственными требованиями, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы».

**IV. МЕСТО, ВРЕМЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

**ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО**

Организация приема нормативов в рамках тестирования ГТО осуществляется в следующем порядке:

1. Регистрация участников на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru/).
2. Сбор заявок на выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (Приложение № 1) по месту учебы осуществляют учителя физической культуры, в детских садах собираются воспитателями или инструкторами физической культуры.
3. Заявки на прохождение тестирования норм ГТО принимаются по адресу: г. Заречный ул. Бажова, д. 24, МКУ «УКС и МП ГО Заречный» ([ksm\_zar@mail.ru](mailto:ksm_zar@mail.ru)). Ведущий специалист – Яхимович Екатерина Сергеевна, 8(34377) 3-49-45.
4. ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ прохождение медицинского осмотра! К тестированию допускаются учащиеся по коллективной заявке образовательного учреждения, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.04.2013, регистрационный № 27961) медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не требуется. Напротив каждой фамилии ставится допущен, подпись и печать врача, печать медицинского учреждения, организовавшего медицинский осмотр (приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134 «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне»).

Дети дошкольного возраста допускаются по предоставлению медицинской справки, в которой указано медицинское заключение допущен к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, на основании приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

1. Составление графика приема нормативов с учетом количества заявившихся лиц и выбранных испытаний и оповещение участников о датах тестирования.
2. Прием нормативов.

Условия проведения тестирования.

На регистрации участникам необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность и иметь при себе карточку участника (Приложение № 2), в которую вносятся результаты тестирования.

Тестирование ГТО проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2014 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО» на 2018 – 2021 годы» (Приложение № 3).

По техническим причинам на территории городского округа Заречный не будут проводиться следующие виды испытаний:

1. туристский поход с проверкой туристских навыков.

**V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Подведение итогов осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2015 № 144 «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов».

Приложение № 1

**ЗАЯВКА**

**на выполнение нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО) городского округа Заречный.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация** |
|  | Фамилия, Имя, Отчество |  |
|  | Пол |  |
|  | ID номер-Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО |  |
|  | Дата рождения |  |
|  | Документ, удостоверяющий личность (данные свидетельства о рождении или паспорта) |  |
|  | Адрес места жительства |  |
|  | Контактный телефон |  |
|  | Адрес электронной почты |  |
|  | Основное место учебы |  |
|  | Спортивное звание |  |
|  | Почетное спортивное звание |  |
|  | Спортивный разряд с указанием вида спорта |  |
|  | Перечень выбранных испытаний | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  9.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  10.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_паспорт,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(ФИО) (серия номер)*

выдан*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, зарегистрированный по

*(кем)(когда*)

адресу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, являюсь законным представителем

несовершеннолетнего\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_года рождения,

*(ФИО)*

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ФИО)*

- на обработку в Центре тестирования по адресу: г. Заречный, ул. Бажова, 24 моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

*Расшифровка*

Приложение № 2



**Карточка участника**

**выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Возрастная ступень \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Данные участника** | | **№** | **Тестовые испытания** | **Результат** | **Подпись** |
| **1** | **Фамилия** |  | **1** |  |  |  |
| **2** | **Имя** |  | **2** |  |  |  |
| **3** | **Отчество** |  | **3** |  |  |  |
| **4** | **Дата рождения** |  | **4** |  |  |  |
| **5** | **ID номер** |  | **5** |  |  |  |
|  |  |  | **6** |  |  |  |
|  |  |  | **7** |  |  |  |
|  |  |  | **8** |  |  |  |
|  |  |  | **9** |  |  |  |
|  |  |  | **10** |  |  |  |

Приложение № 3

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет) \***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Испытания**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой знак** | | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,3 | 10,0 | | 9,2 | 10,6 | 10,4 | | 9,5 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | | 6,0 | 7,1 | 6,8 | | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | | 5.20 | 7.35 | 7.05 | | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | | 4 | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | | 15 | 4 | 6 | | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | | 17 | 4 | 6 | | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | | +7 | +3 | +5 | | +9 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | | 105 | 115 | | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | | 18 | 21 | | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) \*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | | 11.00 | 9.30 | | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | | 9.30 | 7.30 | | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | | 3.00 | 2.40 | | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 6 | 6 | 7 | | 6 | 6 | | 7 |

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет) \***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Испытания**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой знак** | | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | | 5,4 | 6,4 | 6,2 | | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | | 10,4 | 12,4 | 12,0 | | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | | 4.50 | 6.30 | 6.20 | | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | | 5 | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | | 20 | 7 | 9 | | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | | 22 | 5 | 7 | | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | | +8 | +3 | +5 | | +11 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | | 9,9 | 9,5 | | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | | 190 | 200 | | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | | 120 | 130 | | 150 |
| 7. | Метание мяча в цель 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | | 13 | 15 | | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | | 24 | 27 | | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) \*\* | 8.15 | 7.45 | 6.45 | | 10.00 | 8.20 | | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | | 19.00 | 17.30 | | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | | 3.00 | 2.40 | | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 7 | 8 | | 7 | 7 | | 8 |

\* В выполнении нормативов учувствует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет) \***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Испытания**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой знак** | | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | | 5,1 | 6,0 | 5,8 | | 5,3 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | | 9,5 | 11,3 | 10,9 | | 10,1 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | | 6.50 | 8.55 | 8.29 | | 7.14 |
| или бег на 2000 м (мин, с) | 11.10 | 10.20 | | 9.20 | 13.00 | 12.10 | | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | | 7 | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 15 | | 23 | 9 | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | | 28 | 7 | 9 | | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | | +9 | +4 | +6 | | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | | 9,4 | 9,1 | | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | | 230 | 240 | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | | 135 | 145 | | 165 |
| 7. | Метание мяча в цель 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | | 16 | 18 | | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | | 28 | 30 | | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) \*\* | 14.10 | 13.50 | 12.30 | | 15.00 | 14.40 | | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | | 21.00 | 20.00 | | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | | 1.35 | 1.25 | | 1.05 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | | 10 | 15 | | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 | | 13 | 20 | | 25 |
| 12. | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | | 12 | 12 | | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 7 | 8 | | 7 | 7 | | 8 |

\* В выполнении нормативов учувствует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет) \***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Испытания**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой знак** | | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.50 | | 13.00 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | | +11 | +5 | +8 | +15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | | 275 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Метание мяча в цель 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | | 19 | 21 | 27 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | | 31 | 34 | 43 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) \*\* | 18.50 | 17.40 | 16.30 | | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 30.00 | 29.15 | 27.00 | | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 8 | 9 | | 7 | 8 | 9 |

\* В выполнении нормативов учувствует население до 15 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет) \***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Испытания**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| Весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) \*\* | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

\* В выполнении нормативов учувствует население до 15 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 24 лет) \***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Испытания**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши от 18-24 лет** | | | **Девушки от 18до 24 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
| или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 10,9 | 10,5 | 9,6 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 17,8 | 17,4 | 16,4 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 13.10 | 12.30 | 10.50 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 10 | 12 | 18 |
| или рывок гири16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 10 | 12 | 17 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +8 | +11 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | 270 | 290 | 320 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 32 | 35 | 43 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | - | - | - |
| Весом 500 г (м) | - | - | - | 14 | 17 | 21 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) \*\* | - | - | - | 21.00 | 19.40 | 18.10 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.00 | 25.30 | 22.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.30 | 17.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

\* В выполнении нормативов учувствует население до 15 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

УТВЕРЖДЕНА

постановлением администрации

городского округа Заречный

от\_\_02.03.2018\_\_\_ № \_\_\_149-П\_\_\_

«О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в городском округе Заречный среди I - VI возрастных ступеней»

**ПРОГРАММА**

**выполнения нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» с I по VI возрастной ступени**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | **Начало** | **Место проведения** | **Виды испытаний** |
| 1. | 07.03.2018 | 14.00 | СК «Электрон» лесной массив | Школьники бег на лыжах 1 км,  2 км, 3 км, 5 км |
| 2. | апрель | 14.30 | МКОУ ГО Заречный «СОШ №7»  (тренажерный зал, тир) | Школьники:  1) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;  2) подтягивание из виса на высокой перекладине;  3) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  5) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  6) поднимание туловища из положения лежа на спине;  7) рывок гири 16 кг;  8) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |
| 3. | апрель | 15.00 | Бассейн «Нептун»  плавательная дорожка | 1) школьники плавание на 50 м |
| 4. | май | 14.30 | СК «Электрон»  (стадион беговая дорожка, футбольное поле) | Школьники:  1) челночный бег 3х10 м;  2) бег на 30 м, 60 м, 100 м;  3) метание мяча весом 150 г;  4) метание спортивного снаряда 500 г, 700 г. |
| 5. | май | 14.30 | СК «Электрон»  (стадион беговая дорожка) | Школьники:  1) бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км,  5 км |
| 6. | май | 14.30 | СК «Электрон»  (стадион беговая дорожка) | Школьники:  1) кросс 1 км, 2 км, 3 км, 5 км |