

Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.А., Насонова О.Л.

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Учебное пособие



ГТО - путь к здоровью

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»
Кафедра физической культуры
Кафедра нормальной физиологии

Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.А., Насонова О.Л.

**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям
«Лечебное дело», «Педиатрия» и «Стоматология»

Иваново 2021

УДК 796.034.2

ББК 75.726

Прикладные аспекты комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. пособие / Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.А., Насонова О.Л., – Иваново: ИВГМА, 2021. – 120с.

Рецензенты:

Правдов Михаил Александрович - профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала ФГБОУ ВО ИвГУ, г. Шуя, доктор педагогических наук, профессор.

Колесниченко Павел Леонидович - заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медицины чрезвычайных ситуаций ФГБОУ ВО ИвГМА, г. Иваново, кандидат медицинских наук, доцент

Учебное пособие по прикладным аспектам комплекса «Готов к труду и обороне» подготовлено в соответствии с ФГОС ВО и рабочей программой дисциплины «Прикладная физическая культура». В учебном пособии представлены теоретические и практические аспекты комплекса «ГТО», изложена история становления комплекса, основные составляющие его компоненты во всех возрастных и половых группах.

Учебное пособие рассчитано на студентов медицинских вузов, медицинских колледжей, специалистов и научно-педагогических работников по физической культуре.

Печатается по решению методической комиссии лечебного факультета ФГБОУ ВО ИвГМА Минздрава России от 14.01.2021 г.

© Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.В., Насонова О.Л. 2021
© ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия»

МЗ России, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА I. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	9
1.1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.....	9
1.2. Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМа.....	11
1.3. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.....	11
1.4. Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).....	22
1.5. Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война.....	23
1.6. Комплекс ГТО в послевоенное время.....	25
1.7. Возрождение ГТО в современной России.....	34
Вопросы для самоконтроля.....	38
ГЛАВА II. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	39
2.1. Общие положения.....	39
2.2. Организация тестирования.....	40
2.3. Проведение тестирования.....	43
Вопросы для самоконтроля.....	46
ГЛАВА III. ОРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	47
3.1. Общие вопросы организации тестирования развития отдельных физических качеств и прикладных навыков.....	47
3.2. Испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.....	49
3.2.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.....	49
3.3. Испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей.....	50
3.3.1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.....	50
3.4. Испытания (тесты) по определению уровня развития силы.....	50
3.4.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.....	50
3.4.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.....	51
3.4.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.....	53
3.4.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой о гимнастическую скамью..	53
3.4.5. Рывок гири.....	54
3.5. Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей (быстроты).....	56
3.5.1. Челночный бег 3х10 метров.....	56
3.5.2. Бег на 30, 60, 100 метров.....	56
3.6. Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей.....	57
3.6.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.....	57
3.6.2. Прыжок в длину с разбега.....	58
3.6.3. Метание мяча весом 150 грамм.....	59
3.6.4. Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм.....	60
3.6.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.....	60
3.7. Испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.....	61
3.7.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3 и 5 километра.....	61
3.7.2. Кросс по пересеченной местности на 2, 3, 5 километра.....	62
3.7.3. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1, 2 и 3 километров	63
3.7.4. Плавание на 25 и 50 метров.....	64
3.7.5. Стрельба.....	65

3.7.5.1. Стрельба из пневматической винтовки с открытым или диоптрическим прицелом.....	65
3.7.5.2. Стрельба с применением «электронного оружия».....	68
3.7.6. Туристский поход с проверкой туристских навыков.....	71
3.7.7. Самозащита без оружия.....	77
3.8. Испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости.....	84
3.8.1. Бег на 1; 1,5; 2 и 3 километра	84
3.8.2. Смешанное передвижение на 1 и 2 километра	85
3.8.3. Скандинавская ходьба на 3 километра	86
<i>Вопросы для самоконтроля.....</i>	87
ГЛАВА IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	88
4.1. Общие требования безопасности на спортивных объектах.....	88
4.2. Особенности техники безопасности на спортивных сооружениях в центрах тестирования во время выполнения испытаний ВФСК ГТО	90
<i>Вопросы для самоконтроля.....</i>	96
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ	97
ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....	100
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	102

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

СССР – Союз Советских Социалистических Республик

ВЦИК РСФСР – Всероссийский центральный исполнительный комитет Российской Советской Федеративной Социалистической Республики

ВНО - военно-научное общество

РККА - рабоче-крестьянская Красная армия

ОДВФ - Общество друзей воздушного флота

ДОБРОХИМ - Общество друзей химической обороны и химической промышленности

ОСОАВИАХИМ - Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству

ЦК ВЛКСМ – Центральный Комитет Всесоюзного Ленинского Коммунистического Союза Молодежи

БГТО – «Будь готов к труду и обороне»

ЕВСК - Единая Всесоюзная спортивная классификация

ВЦСПС – Всесоюзный Центральный Совет Профессиональных Союзов

ДСО – Добровольное Спортивное Общество

ДОСААФ – Добровольное Общество Содействия Армии, Авиации и Флоту

УИН – уникальный идентификационный номер

УСМ – ударно-спусковой механизм

МГМ – массогабаритные макеты

ПРЕДИСЛОВИЕ

Основной Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Выделяют следующие задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологии;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

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.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

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

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками. Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

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.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ВФСК ГТО базируется на принципах добровольности и доступности системы подготовки для всех слоев населения, обязательном медицинском контроле, учете местных традиций и особенностей. Учитывая выше сказанное становится понятной необходимость изучения прикладных аспектов комплекса ГТО как важной составляющей программы по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов медицинских вузов.

ГЛАВА I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет –

*«Среднего роста, плечистый и крепкий,
Ходит он в белой футболке и кепке.
Знак «ГТО» на груди у него.
Больше не знают о нем ничего»,*

сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне! Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

1.1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.В. Фрунзе (рис.1).



Рис.1. Первый Председатель ВНО

В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ) (рис.2).



Рис.2. Членский билет ОДВФ и плакат ДОБРОХИМа

Перед этими организациями стояла одна задача, сформулированная М.В. Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна все-сторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

1.2. Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМа.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) (рис.3).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.



Рис.3. Плакат ОСОАВИАХИМа

1.3. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (рис.4).



Рис.4. Плакат ГТО

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне» (рис.5).

История ГТО началась весной 1930 г., когда в газете «Комсомольская правда» впервые появились слова: «Готов к труду и обороне». «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» - говорилось тогда в обращении. Призыв газеты вызвал горячий отклик среди населения. В 1931 году журнал «Физкультура и спорт» объявил конкурс на эскиз главного «физкультурного знака» страны. Победил 15-летний школьник Г. Тактаров – именно его изображение стало эталонным.



Рис.5. Создание ГТО

Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны (рис.6).



Рис.6. Массовые занятия физической культурой

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей (рис.7).



Рис.7. Парад участников ГТО на Красной площади

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях (рис.8).



Рис.8. Плакат с призывом к занятиям ГТО

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки.

Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту: **мужчины** - I категория – с 18 до 25 лет, II категория – с 25 до 35 лет, III категория – с 35 лет и старше; **женщины** - I категория – с 17 до 25 лет, II категория – с 25 до 32 лет, III категория – с 32 лет и старше (рис.9).



Рис.9. Плакаты ГТО

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:- бег на 100, 500 и 1000 метров; - прыжки в длину и высоту;- метание гранаты;- подтягивание на перекладине;- лазание по канату или шесту;-поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;- плавание;- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; - умение грести 1 км;- лыжи на 3 и 10 км; - верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км (рис.10).



Рис.10. Плакат ГТО

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан (рис.11).



Рис.11. Плакат с призывом к молодежи.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка (рис.12).



Рис. 12. Значки ГТО 1931-1936 годов (I и II ступень).

Проект значка был придуман 15-летним школьником В. Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С. Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту (рис.13).



Рис. 13. Первый обладатель знака ГТО I ступени Яков Мельников

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II ступени шире представлены спортивные испытания: - прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин); - фехтование; - прыжки в воду; - преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году - 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В. Фрунзе: А.Маслов, В.Н. Поручаев, Т. Томмола и др. (рис.14).



Рис.14. Первые значкисты ГТО

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью: «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е. Ворошилова» (рис.15).



Рис.15. Вручение наград лучшим физкультурникам

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников – удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу (рис.16).



Рис.16. Один из первых значкистов ГТО Алексей Кувшинников

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II степени, были слушательницы Военно-воздушной академии (рис.17).



Рис.17. Первые женщины – значкистки ГТО

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера: - бег на короткие и длинные дистанции; - прыжки в длину и высоту с разбега; - метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе; - гимнастические упражнения; - лазание; - подтягивание; - упражнения на равновесие; - поднятие и переноска тяжестей (рис.18).



Рис.18. Плакат с призывом заниматься ГТО к детям

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия (рис.19).



Рис. 19. Значок ГТО образца 1934 года

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой Всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. (рис. 20)

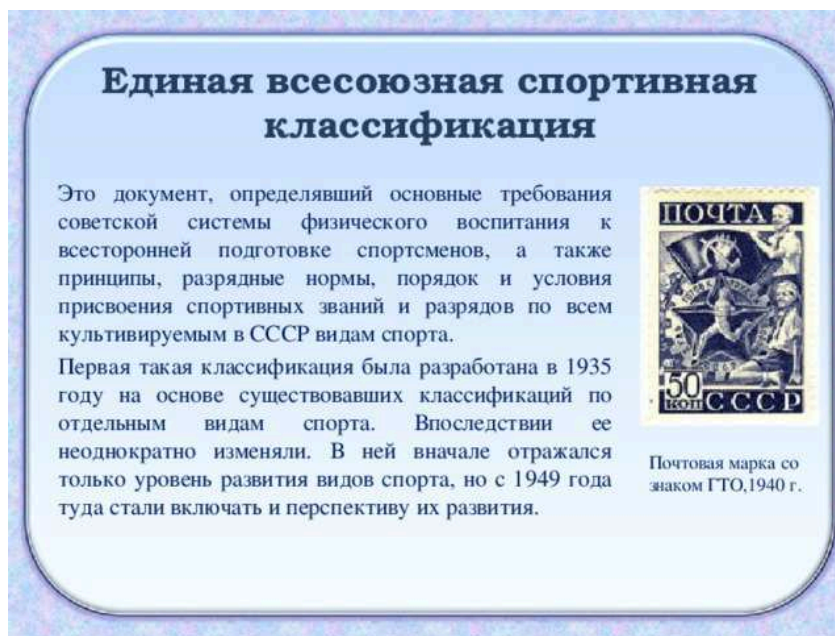


Рис. 20. Единая Всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК)

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс

ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике; - гимнастике; - тяжелой атлетике; - боксу; - борьбе; - плаванию; - теннису; - фехтованию; - конькобежному; - стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982), чемпионаты СССР (1989 – 1991).

1.4. Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со

спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости. По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено (рис.20).



Рис.20. Почтовые марки, посвященные ГТО

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

1.5. Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война.

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем И.В. Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги (рис.21).



Значок ГТО
1 степени



Значок «Отличник
БГТО», 1940 год



«Отличник ГТО»
2 степени 1940-1946
гг. (серебро)



«Отличник ГТО»
2 степени 1940-1946
гг. (бронза)



Значки «Будь готов к
труду и обороне»



Значки «Будь готов к
труду и обороне»



Значки ГТО I и II ступеней 1946-1961 гг.



Значки ГТО I и II ступеней 1946-1961 гг.

Рис.21. Значки ГТО военного и послевоенного времени

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев (рис.22).



Иван Кожедуб



**Александр По-
крышкин**



**Николай
Гастелло**



**Владимир
Пчелинцев**

Рис.22. Значкисты ГТО – герои Великой Отечественной войны

1.6. Комплекс ГТО в послевоенное время.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (в ступени БГТО – с 11 до 7, в ГТО I ступени - с 14 до 9 у юношей и с 13 до 8 у девушек, в ГТО II ступени количество норм сократилось на 6), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. В этом варианте комплекса было уточнено, что все нормативы сдаются в условиях спортивных соревнований.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации

советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений (рис.23).



Рис.23. Плакат послевоенного времени

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени - 12 норм и значка ГТО 2-й ступени - 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше (рис.24).



Рис. 24. Значки БГТО и ГТО 1961 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК) (рис.25).



Рис. 25. Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней и золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР) (рис.26).



Рис.26. Значки комплекса «Готов к защите Родины»

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения (р.27).



Рис.27. Значки комплексов для учащейся молодежи

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны.

В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утвержден постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название: 1-я ступень - «Смелые и ловкие», 2-я ступень — «Спортивная смена», 3-я ступень — «Сила и мужество», 4-я ступень — «Физическое совершенство», 5-я ступень — «Бодрость и здоровье».

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием (рис.28).



Рис.28. Значки БГТО и ГТО всех ступеней выпуска 1972 года

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов (рис.29).



Рис.29. Председатель Всесоюзного Совета Алексей Леонов

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДО-

СААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем - Криво В.М.), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент - Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта. «Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд. Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». (рис.30).



Значок «Отличник ГТО»



Почетный знак ГТО



Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»

Рис. 30. Почетные знаки ГТО

В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве (рис.31).



Рис. 31. Специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак (рис.32).



Рис. 32. Знак «50 лет комплексу ГТО»

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников – из 4-х. (рис.33)



Рис. 33. Значки ГТО в редакции 1985 года

Большой вред комплексу ГТО нанес командно - бюрократический стиль работы, в частности метод жесткого планирования подготовки значкистов, когда деятельность коллектива физической культуры оценивалась по числу выполнивших нормы. Стали подаваться "липовые" отчеты по числу подготовленных

значкистов и т.п. Особенно отрицательным по своему значению оказалось то обстоятельство, что комплекс провозглашался программной основой нашей системы физического воспитания, когда до 80-х гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО.

В 1988 г. были исправлены многие ошибки, допущенные ранее, и основная роль комплекса свелась к контролю за физической подготовкой. Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла... Но вновь весна, весна 2014 года!!!

1.7. Возрождение ГТО в современной России.

В феврале 2012 года председателем ДОСААФ России С. Маевым утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Целью создания комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России. 24 марта 2015 г. был принят Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (рис.34).



Рис. 34. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК 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 населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологии;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСКГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

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.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

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

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками. Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

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.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Вопросы для самоконтроля:

1. Кто был первым Председателем ВНО ?
2. Какие были предпосылки для создания комплекса ГТО ?
3. В каком году основано «Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству» (ОСОАВИАХИМ) ?
4. В каком году возродилось ГТО в современной России ?
5. В какие годы вносились наиболее крупные изменения в нормативную часть Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) ?
6. Какие изменения содержал вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО ?
7. Чем характеризовался введенный в 1946 году комплекс ГТО ?
8. В каком году в Вооруженных Силах СССР была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК) ?
9. Какими значками отличия награждались участники при выполнении нормативов Комплекса ГТО ?
10. Каковы основные цели и задачи возрожденного комплекса ГТО ?

ГЛАВА II. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

2.1. Общие положения.

1. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - порядок) разработан в соответствии с частью 4 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628).

2. Порядок определяет последовательность мероприятий по организации и проведению тестирования населения по выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный N 33345), с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 16.11.2015 N 1045 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2015, регистрационный N 39908) (далее - государственные требования).

3. Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее – комплекс) осуществляется центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса (далее - центр тестирования)

2.2. Организация тестирования

2.2.1. Лицо, желающее пройти тестирование (далее - участник), регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru (далее - портал).

2.2.2. При регистрации создается личный кабинет участника, в котором:

2.2.2.1. Указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- адрес места жительства;
- адрес электронной почты, мобильный телефон;
- информация об образовании и (или) трудоустройстве (место работы);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии).

2.2.2.2. Загружается личная фотография в электронном виде в формате "jpeg" с соотношением сторон 3 x 4 на светлом фоне.

2.2.2.3. При регистрации на портале участник принимает условия пользовательского соглашения, представленного на портале, тем самым давая согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.2.3. Допускается регистрация участника при личном обращении в центр тестирования. Регистрация в этом случае осуществляется при содействии сотрудника центра тестирования с пунктом 2.2.1. и подпунктами 2.2.2.1, 2.2.2.2 порядка при предъявлении документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо его копии).

2.2.4. Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее - УИН), состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры - указывают на календарный год регистрации;

- вторые 2 цифры - цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника;

- следующие 7 цифр - порядковый номер участника.

2.2.5. После регистрации участник:

- выбирает центр тестирования из предложенного списка на портале;

- направляет в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования. Допускается прием коллективных заявок, при выполнении условий, указанных в пунктах 4 и 5 порядка.

2.2.6. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.

2.2.7. График проведения тестирования с указанием места тестирования, составляется центром тестирования и размещается на портале.

2.2.8. Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;

- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;

- соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;

- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - медицинское заключение), выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428) (при направлении

коллективной заявки от образовательной организации, 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 Минздрава России 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 Минюстом России 02.04.2013, регистрационный № 27961) медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется);

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

2.2.9. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- несоблюдения условий, указанных в пункте 2.2.2. порядка;
- ухудшения его физического состояния до начала тестирования.

2.2.10. Для прохождения участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), УИН и выбранные для выполнения испытания (тесты).

2.2.11. В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

2.2.12. Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

2.3. Проведение тестирования

2.3.1. Тестирование осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

2.3.2. В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной пунктом 2.3.3. порядка (см. ниже).

Для подготовки к выполнению каждого испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма.

2.3.3. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

2.3.4. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

2.3.5. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований по виду испытания (теста) (далее - протокол). Протокол подписывается спортивным судьей.

После тестирования по каждому испытанию (тесту) участникам сообщаются их результаты.

В протоколе указываются:

- номер и дата составления;
- наименование субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в котором проводилось тестирование;
- дата проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество (при наличии) участника;
- УИН;
- дата рождения;
- пол;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- ступень структуры комплекса и возрастная группа;
- вид испытания (теста);
- результат выполнения испытания (теста);
- выполнение норматива комплекса;
- нагрудный номер участника (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже "второго юношеского спортивного разряда" (при наличии);
- подпись спортивного судьи.

2.3.6. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

2.3.7. Присвоение участникам спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

2.3.8. В целях сбора и учета данных, представления к награждению знаками отличия комплекса участников, выполнивших нормативы, центр тестирования вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных, относящихся к реализации комплекса.

2.3.9. Согласно части 5 статьи 31.2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" центр тестирования представляет участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса, к награждению знаком отличия комплекса.

2.3.10. Устанавливаются следующие отчетные периоды выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса:

- с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года для участников, обучающихся в образовательных организациях и входящих в возрастные группы, включенные с первой по шестую ступень государственных требований комплекса (в возрасте с 6 до 24 лет);

- с 1 января по 31 декабря текущего года для участников возрастных групп, включенных с шестой по одиннадцатую ступень государственных требований комплекса (в возрасте от 25 лет и старше).

Вопросы для самоконтроля:

1. В соответствии с какими положениями разработан Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
2. Как организуется тестирование желающих выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)?
3. Как осуществляется тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека?
4. В какой последовательности проводится тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)?
5. С каких испытаний (тестов), начинается проведение тестирования?
6. В какой последовательности осуществляется тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков?
7. Как осуществляется оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса?
8. Как осуществляется присвоение участникам спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс?
9. Кто представляет участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса, к награждению знаком отличия комплекса?
10. Какие отчетные периоды установлены для выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО?

ГЛАВА III. ОРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

3.1. Общие вопросы организации тестирования развития отдельных физических качеств и прикладных навыков.

Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку в виде физических упражнений под руководством специалиста в области физической культуры и спорта (инструктор, тренер-преподаватель, педагог) или самостоятельно. Общую разминку участников перед тестированием проводят организаторы соревнований. Одежда и обувь участников – спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний:

- 1) гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье);
- 2) координационные возможности (челночный бег, метание теннисного мяча в цель);
- 3) сила (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью или сиденье стула, рывок гири 16 килограмм);
- 4) скоростные возможности (быстрота) (бег на 30, 60 и 100 метров);

5) скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание мяча весом 150 граммов и спортивного снаряда весом 500 и 700 граммов, поднятие туловища из положения лежа на спине);

6) прикладные навыки (бег на лыжах на 1000, 2000, 3000 и 5000 метров; передвижение на лыжах на 2000 и 3000 метров; кросс по пересеченной местности на 2000, 3000 и 5000 метров; смешанное передвижение по пересечённой местности на 1000, 2000 и 3000 метров; плавание на 25 и 50 метров; стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия; туристский поход с проверкой туристских навыков; самозащита без оружия);

7) выносливость (бег 1000, 1500, 2000, 3000 метров, смешанное передвижение на 1000 и 2000 метров; скандинавская ходьба на 3000 метров).

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей. 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.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

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

Тестирования в беге на длинные дистанции (1000, 1500, 2000 и 3000 километров) проводится в один день. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

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.

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.

3.2. Испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

3.2.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Испытания в виде наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами проводят для мужчин и женщин во всех возрастных группах. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, при которых выполнение испытания не засчитывается:

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

3.3. Испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей.

3.3.1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.

Испытание в виде метания теннисного мяча в цель проводится только для мальчиков и девочек 6-8 лет (I ступень). Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 граммов.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Результат выражается в количестве попаданий.

Техника выполнения. Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибка, при которой выполнение испытания не засчитывается:

1) при выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

3.4. Испытания (тесты) по определению уровня развития силы.

3.4.1. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине включено в программы испытаний мужчин (все возрастные категории, кроме V, VI, X, XI ступеней) и женщин (все возрастные категории, кроме тестируемых старше 60 лет – X и XI

ступени). Упражнение заключается в том, чтобы из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения (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-IX ступеней комплекса – 90 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 грифа перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного 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 1 секунду ИП, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягивания, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- 1) подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- 2) подбородок ниже грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3.4.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине предусмотрено в качестве испытаний только для мужчин. Испытание проводится во всех возрастных кате-

гориях, кроме тестируемых старше 60 лет (X и XI ступени). Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- спортивная магнезия (для улучшения сцепления рук с перекладиной);
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опускается в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- 1) подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- 2) подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- 3) широкий хват при выполнении исходного положения;
- 4) отсутствие фиксации менее 1 секунды исходного положения;
- 5) совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- 6) при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- 7) участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- 8) при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- 9) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3.4.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Испытание проводится для мужчин и женщин во всех возрастных категориях, кроме тестируемых старше 60 лет (X и XI ступени). Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо отгородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 2) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- 3) разновременное разгибание рук;
- 4) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов;
- 5) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 6) отсутствие касания грудью пола (платформы).

3.4.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью или сиденье стула.

Мужчины и женщины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью в возрастной группе 60-69 лет (X ступень), а в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень) – с опорой о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения: упор лежа с опорой о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью до гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 2) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- 3) разновременное разгибание рук.

3.4.5. Рывок гири.

Испытания проводят только для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет (V-IX ступени). Рывок гири выполняют на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения. За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост. За 5 секунд до старта производится обратный отсчет вре-

мени 5-4-3-2-1 и подается команда судьи «Старт!», после чего выполняется рывок гири. 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 только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой руками.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!». Команда «Стоп!» подается за многократное нарушение правил (техническую неподготовленность) или при уходе участника с помоста.

Ошибки в выполнении испытания, при которых попытка не засчитывается:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Запрещено (испытание прекращается):

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоли для подготовки ладоней;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

3.5. Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей (быстроты).

3.5.1. Бег на 30, 60 и 100 метров.

Испытание скоростных возможностей (оценка быстроты) проводят среди мужчин и женщин в возрасте от 6 до 49 лет (I-VIII ступени). При этом на дистанции 30 метров у лиц от 6 до 49 лет (I-VIII ступени), на дистанции 60 метров – 9-49 лет (II-VIII ступени), на дистанции 100 метров – от 16 до 29 лет (V-VI ступени).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Результат фиксируется с точность до 0,1 с. 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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- 2) участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- 3) старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

3.5.2. Челночный бег 3 x 10 метров.

Испытание проводится у мужчин и женщин в возрастных группах от 6 до 29 лет (I-VI ступени). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения

линии «Финиш». Участники стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальшстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

3.6. Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей.

3.6.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Испытание проводят у мужчин и женщин в возрасте от 6 до 39 лет (I-VII ступени). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 минута), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается (ошибки) при:

- 1) наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивании ногами поочередно;
- 4) использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- 5) уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3.6.2. Прыжок в длину с разбега.

Испытание проводят для мужчин и женщин в возрасте от 9 до 29 лет (II-VI ступени). Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для 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, регистрируемый в сантиметрах.

Правила тестирования испытания. Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не вправе делать отметки мелом или краской. Под руководством судей участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 мин. Отсчет времени начинается с момента вызова участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-, четырехминутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал

"Нет!" и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Если проведение испытаний прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если тестируемый:

- 1) не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- 2) при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- 3) оттолкнулся сбоку от бруска;
- 4) во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- 5) после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- 6) при прыжке применил любую форму сальто;
- 7) просрочил время, выделенное на попытку.

3.6.3. Метание мяча весом 150 грамм.

Испытание проводят для мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 15 лет (II-IV ступени). Метание мяча весом 150 грамм выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток и записываются в протокол тестирования установленной формы (дальность броска регистрируется в метрах и сантиметрах). Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в сектор, «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- 4) просрочено время, выделенное на попытку.

3.6.4. Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм.

Метание спортивного снаряда для оценки скоростно-силовых возможностей проводят для мужчин (масса снаряда 700 грамм) и женщин (масса снаряда 500 грамм) в возрасте от 16 до 39 лет (V-VII ступени). Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в сектор, «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- 4) просрочено время, выделенное на попытку.

3.6.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Испытание проводят для оценки скоростно-силовых возможностей у мужчин и женщин всех возрастных категорий (I-XI ступени). Поднимание туловища

из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

3.7. Испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

3.7.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3 и 5 километров.

Испытания в виде бега на лыжах проводятся в зимнее время для мужчин и женщин во всех возрастных группах за исключением лиц старше 60 лет (X и XI ступени). Дистанция зависит от возраста испытуемого. Мужчины: 6-10 лет – 1000 метров, 11-12 лет – 2000 метров, 13-15 лет – 3000 метров, 13-59 лет – 5000 метров. Женщины: 6-10 лет – 1000 метров, 11-12 лет, 40-59 лет – 2000 метров, 13-39 лет – 3000 метров.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденным постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника и выражается во времени за которое участник пробежал дистанцию (в минутах).

3.7.2. Кросс (бег по пересеченной местности) на 2, 3 и 5 километров.

Испытания в виде кросса, или бега по пересеченной местности, на дистанции 2000, 3000 и 5000 метров проводят для мужчин и женщин во всех возрастных группах кроме 6-8 лет (I ступень) и старше 60 лет (X и XI ступени). Длина дистанции зависит от возраста тестируемого. Мужчины: 9-10 лет – 2000 метров; 11-15 лет и 40-59 лет – 3000 метров; 16-39 лет – 5000 метров. Женщины: 9-10 лет и 40-59 лет – 2000 метров; 11-39 лет – 3000 метров.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности. Трассы ни в коем случае не должны

проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы. Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками, гирляндами с обеих сторон. Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определенной длины (желательно кратной 500 метрам) с отметками через каждые 100-200 метров, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника и выражается во времени за которое участник пробежал дистанцию (в минутах). Одновременно стартует не более 20 человек. Форма одежды спортивная.

3.7.3. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1, 2 и 3 километров.

Испытание проводят у мальчиков и девочек 6-8 лет на дистанцию 1000 метров, мужчин старше 60 лет – на 3000 метров, женщин старше 60 лет – на 2000 метров. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности на дистанции 1000, 2000 и 3000 метров. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1) преодоление дистанции начинается с бега;
- 2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- 3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. При проведении смешанного передвижения равнину и спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом. При беге под гору следует сохранять прямолинейное положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая натывание на нее.

Норматив засчитывается при преодолении указанного расстояния в соответствии с временными показателями (минуты и секунды). Максимальное количество участников забега 20 человек.

3.7.4. Плавание на 25 и 50 метров.

Испытание проводят для мужчин и женщин во всех возрастных категориях. На дистанции 25 метров испытания проводят у мужчин и женщин в возрасте 6-8 лет и старше 60 лет, а на дистанции 50 метров у мужчин и женщин в возрасте 9-59 лет. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах на 25 и 50 метров. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места

для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Результат измеряют по времени преодоления дистанции в минутах и секундах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) ходьба либо касание дна ногами;
- 2) использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

3.7.5. Стрельба.

Для оценки прикладных навыков у мужчин и женщин в возрасте от 11 до 59 лет применяют тестирование в стрельбе.

Мальчикам и девочкам в возрасте 11-12 лет (III ступень) в качестве испытания (теста) по выбору предлагают стрельбу из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» (дистанция 10 метров).

Юношам и девушкам 13-17 лет (IV и V ступени), а также мужчинам и женщинам 18-59 лет в качестве испытания (теста) по выбору предлагают стрельбу из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» (дистанция 10 метров).

3.7.5.1. Стрельба из пневматической винтовки с открытым или диоптрическим прицелом.

Выполняется с дистанции 10 метров (мишень №8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – до десяти минут. Время на подготовку - 3 мин. Результат оценивается по количеству набранных очков.

Требования к пневматической винтовке. В качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) с дульной энергией до 7,5

Дж или массогабаритные макеты автомата Калашникова с штатными прицельными приспособлениями (преимущественно для лиц допризывного и призывного возраста). Ограничения по весу оружия: от 2,7 до 3,8 килограмм;

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы;
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- 1) занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- 2) прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- 3) касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- 4) шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Результат не засчитывается:

- 1) если произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) если заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Алгоритм действия руководителя стрельбы по обеспечению безопасности.

Перед началом стрельбы:

- проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;
- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;

- проверяет наличие и состояние оружия и пульек, определяет место выдачи свинцовых пульек;

- подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;

- производит расчет стреляющих на смены;

- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;

- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;

- распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);

- дает распоряжение на подачу сигнала – «Огонь!»;

- следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;

- по окончании стрельбы командует – «Отбой!», «Разряжай!» и проверяет выполнение команды;

- подает для стреляющей смены команду – «Встать!»;

- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- организует сбор и сдачу оставшихся пульек;

- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;

- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;

- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;

- проверяет оружие, оставшиеся пульки;

- приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;

- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала - "Огонь!";
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним;
- оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пульек должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Зарядка оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

3.7.5.2. Стрельба с применением «электронного оружия».

Выполняется с дистанции 10 метров (мишень №8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут. Время на подготовку – 3 минуты. Результат оценивается по количеству набранных очков.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») – аппаратно-программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках ВФСК ГТО.

Требования к стрельбе с применением «электронного оружия»:

а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка,

пеньковая мушка) или массогабаритные макеты (МГМ) автомата Калашникова с штатными прицельными приспособлениями (преимущественно для лиц допризывного и призывного возраста). Ограничения по весу оружия: от 2,7 до 3,8 килограмм;

б) производство и фиксация "выстрела" используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора, и сопровождаться соответствующими тактильными и звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки, либо «передергивании» затвора на ММГ автомата Калашникова;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с рекомендациями и правилами Минспорта РФ по проведению и судейству испытаний в рамках ВФСК ГТО;

д) погрешности комплекса при измерении положения виртуальной "пробины" калибра 4,5 мм на мишени №8 не должны превышать 0,5 мм на дистанции 10 метров при отклонении мишени по любой из осей координат относительно неподвижно закрепленного оружия;

е) комплексы, в которых используются источники лазерного излучения, должны иметь соответствующие сертификаты безопасности.

Стрелок обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;
- держать макет оружия только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности макета оружия;

- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить макет оружия стволom в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию (макету) и прочему оборудованию.

Запрещается:

- 1) занимать огневую позицию, брать макет оружия, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- 2) прицеливаться и направлять макет оружия на людей и в стороны от линии мишеней;
- 3) касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- 4) шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения теста. Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде руководителя стрельбы «Очередная смена – приготовиться!» участники подходят к оператору, называют свои ФИО и УИН (учетные карточки).

Оператор дает указание участникам - какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы «Занять огневые позиции!», «Прицелиться!» и «Без команды не стрелять!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовления, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы. Опера-

тор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы.

Руководитель стрельбы подает команду «Три пробных выстрела! Огонь!». Оператор одновременно инициирует на компьютере отсчет времени на пробные выстрелы. Об окончании времени, отведенного на пробные выстрелы, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду «Отбой!».

По команде «Отбой!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости - после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Приготовиться!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду «Огонь!».

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!».

По команде руководителя стрельбы «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

3.7.6. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход») предусмотрено для мужчин

и женщин в возрасте от 11 до 59 лет (III-IX ступени). Для испытуемых обоих полов 11-12 лет (III ступень) и 40-59 лет (VIII, IX ступени) предлагают дистанцию 5000 метров; испытуемым 13-17 лет (IV, V ступени) и 30-39 лет (VII ступень) – дистанцию 10000 метров; испытуемым 18-29 лет (VI ступень) – 15000 метров

Испытание проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров и проверки туристских навыков. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III-V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III-VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода:

Должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;

- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;

- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;

- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;

- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования. Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;

- было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению. Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции. Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников. В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускаются.

Техническое обеспечение группы на маршруте. Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы. Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяются особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Рекомендуемый набор навыков. Для получения бронзового знака отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками, для получения серебряного знака отличия - не менее чем 5 навыками, для получения золотого знака отличия - не менее чем 7 навыками.

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-3-местные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

Укладка рюкзака. Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут.

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таёжный и т.д.)

- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды - 1 литр. При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 сантиметров. Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния "белого ключа".

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

Подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

Подъем по склону с альпешитом. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20 - 30 см.

Траверс, спуск по склону с альпешитом. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.

Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (еланям, гати). Протяженность этапа 20-25 метров.

Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) - до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 сантиметров;

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Вязка узлов. Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

Навыки ориентирования. Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов,

- или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки:

- утилизация, сбор и вынос мусора;

- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;

- расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Проверка навыков. Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях. В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания. Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ по образовательной организации о совершении похода;
- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;
- протокол о приемке туристских навыков для III-VII ступеней;
- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует Протокол по виду испытания (тесту) "Туристский поход" установленного образца.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;
- 2) использование посторонней помощи;
- 3) действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- 4) невыполнение требований судей.

3.7.7. Самозащита без оружия.

Испытание проводят у мужчин и женщин 13-29 лет (IV-VI ступени).

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или

татами). При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет):

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль).

5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);

- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки), позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (16-17 лет):

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной). Защитные

действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. За-

щитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног, выполнить бросок соперника на спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (18-29 лет)

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

- 1) влекущие за собой травмы;
- 2) направленные на срыв выполнения приема;
- 3) опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- 4) некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании тестирования участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.

3.8. Испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости.

3.8.1. Бег на 1; 1,5; 2 и 3 километров.

Испытание в беге на длинные дистанции проводится для мужчин и женщин в возрасте 9-59 лет (II-IX ступени) для оценки их выносливости. Длина дистанции зависит от возраста и пола испытуемого. Мужчины: 9-10 лет (II ступень) – 1000 метров, 11-12 лет (III ступень) – 1500 метров, 11-17 лет (III-V ступени), 50-59 лет (IX ступень) – 2000 метров; 13-49 лет (IV-VIII ступени) – 3000 метров. Женщины: 9-10 лет (II ступень) – 1000 метров, 11-12 лет (III ступень) – 1500 метров, 13-59 лет (III-IX ступени) – 2000 метров.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую формы с кругами по 500 метров, что позволяет видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет не более 15 человек, 3000 м – не более 20 человек. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3.8.2. Смешанное передвижение на 1 и 2 километра.

Испытание предусмотрено для мужчин и женщин в возрасте 6-8 лет (I ступень) (дистанция 1000 метров) и старше 60 лет (X, XI ступени) (дистанция 2000 метров).

Смешанное передвижение на 1 и 2 километра состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности, и осуществляется как по слабopересеченной местности, так и на стадионе. На стадионе может находиться только место старта. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Последовательность сочетания двигательных действий:

1. преодоление дистанции начинается с бега;
2. в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
3. при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег.

При смешанном передвижении на местности чередование ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно преодолевать бегом, а подъемы – шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая натывание на нее.

В забеге участвует не более 20 человек. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3.8.3. Скандинавская ходьба на 3000 метров.

Скандинавская ходьба на 3000 метров предусмотрена для мужчин и женщин от 50 лет и старше в качестве испытания по выбору (50-59 лет – IX ступень) или обязательного испытания (60 лет и старше – X и XI ступени).

Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров. Старт и финиш лучше делать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля (темляк), которая позволяет не выронить палку.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола и физической подготовленности. Норматив засчитывается при преодолении указанного расстояния без учета времени. Количество участников в одном заходе 20 человек. Одежда и обувь участников спортивная.

При необходимости участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Высота палок для скандинавской ходьбы подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (± 5 см).

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды разминок должны выполнить участники перед тестированием?
2. В какой последовательности по видам испытаний осуществляется тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков?
3. При каких ошибках не засчитывается испытания выполнения наклона вперед из положения, стоя с прямыми ногами?
4. Для какой возрастной категории проводится испытание в виде метания теннисного мяча в цель?
5. Для какой категории граждан предусмотрено в качестве испытаний подтягивание из виса на высокой перекладине?
6. Из какого исходного положения выполняется подтягивание на высокой перекладине?
7. В каких случаях результаты испытания (подтягивание) не засчитывается?
8. В каких возрастных категориях проводится испытание на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу?
9. Для какой категории граждан проводятся испытания рывок гири?

ГЛАВА IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

4.1. Общие требования безопасности на спортивных объектах.

В соответствии с Приложением N 1 к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. N 1219 «Порядок создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» тестирование осуществляется только на объектах спорта, соответствующих требованиям безопасности, а именно:

1. Спортивные услуги и условия обслуживания потребителей должны быть безопасными для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды.

2. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь должны соответствовать требованиям безопасности, установленным в нормативной документации на них, и использоваться в соответствии с правилами, изложенными в эксплуатационной документации предприятия-изготовителя. На спортивный инвентарь импортного производства, применяемый при оказании спортивных услуг, должны быть сопроводительные (эксплуатационные) документы на русском языке.

3. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, подлежащие обязательной сертификации, должны быть сертифицированы в установленном порядке.

4. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, не подлежащие обязательной сертификации, должны иметь документ изготовителя, подтверждающий их пригодность и безопасность применения.

5. При оказании спортивных услуг следует соблюдать требования:

- пожарной безопасности по ГОСТ 12.4.004;
- санитарно-гигиенических норм;
- медицинского обеспечения;
- профилактики и предупреждения травматизма.

6. Требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям

6.1. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, используемые при оказании услуг, должны также иметь условия для обслуживания инвалидов. Рекомендуется оборудовать входы и выходы для инвалидных колясок.

6.2. Содержание территории физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений должно обеспечивать свободный проезд (подъезд) технических средств специальных служб (пожарная, спасательная, санитарная и др. техника).

6.3. При оказании услуг физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, а также территория вокруг них должны иметь рабочее, дежурное и аварийное освещение в соответствии с требованиями.

6.4. Показатели микроклимата (температура, относительная влажность, вентиляция) в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.1.005 и другим установленным требованиям.

6.5. Предельно допустимое содержание вредных веществ и пыли в воздухе физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений не должно превышать норм, установленных в ГОСТ 12.1.005.

6.6. Допустимый уровень шума в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях должен соответствовать установленным требованиям.

6.7. Участки территории физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, на которых проводятся земляные, строительные-монтажные работы должны быть огорожены и обозначены соответствующими знаками по ГОСТ Р 12.4.026.

6.8. Исполнители услуг должны осуществлять регулярную уборку внутри и на прилегающей территории. Используемые препараты для дезинфекции, дезинсекции, дезодорации, моющие средства, подлежащие обязательной сертификации, должны иметь сертификат соответствия и применяться в соответствии с нормативными требованиями.

7. Требования к обслуживающему персоналу.

7.1. Обслуживающий персонал, оказывающий спортивные услуги, должен иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке.

7.2. Обслуживающий персонал должен обеспечить безопасность жизни, здоровья потребителей, сохранность их имущества при оказании услуги, а также уметь действовать во внештатных ситуациях (пожар, несчастный случай, ухудшение самочувствия, резкое изменение погодных условий и т.д.).

7.3. Обслуживающий персонал, оказывающий спортивные услуги, должен:

- обеспечивать безопасность процесса оказания спортивных услуг для жизни и здоровья потребителей и охраны окружающей среды;

- соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря; охраны труда и техники безопасности и своевременно проходить соответствующие инструктажи;

- знать и соблюдать действующие законы, иные нормативные правовые акты, касающиеся профессиональной деятельности персонала, должностные инструкции, соответствующие программы проведения мероприятий по оказанию услуг;

- иметь навыки к организационно-методической и преподавательской деятельности;

- изучать и учитывать в процессе оказания услуги индивидуальные различия потребителей услуги.

4.2. Особенности техники безопасности на спортивных сооружениях в центрах тестирования во время выполнения испытаний ВФСК ГТО.

I. Общие требования безопасности

1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. В период сдачи норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование;

- скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения;

- столкновения, падения соревнующихся;

- неподготовленная спортивная одежда и обувь;

- выполнение упражнений без страховки;

- выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

4. При сдаче норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

5. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов. Курение и применение открытого огня на спортивных площадках и в местах сдачи норм ГТО запрещены.

6. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной (исправной) спортивной одежде (форме) и обуви.

7. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами.

8. Лица, не соблюдающие требования техники безопасности при сдаче норм ГТО привлекается к ответственности в установленном порядке.

II. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО.

1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.

2. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.

3. Проверить площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.

4. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

III. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО (легкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание)

1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3. При легкоатлетическом беге не допускаются:

- столкновения соревнующихся;
- удары по рукам и ногам;
- захваты руками за одежду соревнующихся.

4. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

5. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО. При этом должна оказаться первая медицинская помощь пострадавшему или обратившемуся и при необходимости организована его доставка в медицинское учреждение.

6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.

7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише исключать резкую «стопорящую» остановку.

8. Не выполнять прыжки на неподготовленной площадке для прыжков в длину, на неровном, рыхлом и скользком грунте.

9. При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

10. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах без страховки (страхующего).

11. При сдаче нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги. Оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

IV. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах.

1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчатобумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног, быть свободными, носки – хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными. Перчатки или варежки предпочтительнее шерстяные.

2. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже -18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.

3. Перед проведением лыжных гонок необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, при необходимости подогнать крепление лыж и страховочных петель лыжных палок. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.

4. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через автодороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).

5. Инструктор (инструктирующий) должен объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся, если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон. Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.

6. При движении на спуске лыжнику необходимо немного согнуть ноги, корпус наклонить вперед так, чтобы центр тяжести своего тела переместился также несколько вперед, при этом обеспечивалось устойчивое перемещение гонщика на спуске. Лыжные палки при спуске с горы вперед не выставлять.

7. Опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах являются:

- обморожение;
- неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж;
- поломка лыжных палок;
- неправильный подбор лыжных ботинок;
- неподготовленность лыжной трассы (лыжни);
- неправильная техника движения на лыжах;
- встреча с дикими животными.

8. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить движение по лыжной трассе, немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО, используя при этом имеющиеся средства связи или попросив другого соревнующегося сообщить о случившемся. До прибытия помощи, при необходимости и по возможности, приступить к оказанию самопомощи (наложение жгута, перевязка, фиксация конечностей и т.д.).

9. Лица, оказавшиеся рядом с пострадавшим или травмированным лыжником обязаны оказать ему посильную помощь, сообщить о случившемся инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО даже, если эти действия приведут к прекращению (задержке) лыжной гонки.

V. Требования безопасности по окончанию сдачи норм ГТО.

1. Успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения.

2. Прибыть к установленному месту сбора, где должна быть проведена проверка наличия участников соревнований, заслушаны заявления, жалобы и предложения.

3. Сдать спортивный инвентарь или привести его в безопасное положение для переноски.

4. При необходимости и возможности, принять душ, переодеться в сухую чистую одежду.

Вопросы для самоконтроля:

- 1 Дайте характеристику спортивной одежды для сдачи норм ГТО на лыжах.
- 2 При какой температуре воздуха и скорости ветра проведение лыжных гонок не допускается?
- 3 Какие меры предосторожности требуются лыжнику при движении на спуске?
- 4 Что является опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах?
- 5 Какие меры безопасности необходимо соблюдать при легкоатлетическом беге?
- 6 Какие меры необходимо принять при ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы?
- 7 Что необходимо исключить во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише?
- 8 Какие действия запрещается допускать в воде при сдаче нормативов ГТО по плаванию?
- 9 Какие требования безопасности необходимо соблюдать по окончании сдачи норм ГТО?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант 1

1. Первое Всесоюзное совещание военно-научного общества (ВНО) состоялось:
 - А. в апреле 1924 года
 - Б. в мае 1925 года
 - В. в июне 1926 года

2. Комплекс ГТО предполагал введение:
 - А. единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи.
 - Б. дифференцированных критериев для оценки физической подготовленности молодежи.
 - В. индивидуализированных критериев для оценки физической подготовленности молодежи

3. Первый комплекс ГТО предполагал выполнение:
 - А. 21 испытание
 - Б. 19 испытаний
 - В. 15 испытаний

4. Первый комплекс ГТО состоял:
 - А. из одной ступени
 - Б. из двух ступеней
 - В. из трех ступеней

5. Детская ступень комплекса «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать:
 - А. с 1933 года
 - Б. с 1934 года
 - В. с 1935 года

6. Новый комплекс ГТО, утвержденный 26 ноября 1939 года, содержал:
 - А. обязательные нормы и испытания по выбору
 - Б. только обязательные нормы
 - В. только испытания по выбору

7. Комплекс ГТО, утверждённый в 1959 году, состоял:
 - А. из одной ступени
 - Б. из двух ступеней
 - В. из трех ступеней

8. Лицо, желающее пройти тестирование в рамках комплекса ГТО, регистрируется:
 - А. на Всероссийском портале комплекса

- Б. на сайте образовательной организации
- В. на сайте непрерывного медицинского образования

9. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО в обязательном порядке осуществляется:

- А. медицинский контроль
- Б. антидопинговый контроль
- В. педагогический контроль

Вариант 2

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» был создан:

- А. в апреле 1924 года
- Б. в мае 1930 года
- В. в июне 1934 года

2. Первым обладателем знака ГТО I степени стал:

- А. конькобежец Яков Федорович Мельников
- Б. лыжник Иван Федорович Олейников
- В. легкоатлет Сергей Михайлович Яковлев

3. Первый комплекс ГТО предполагал выполнение:

- А. практических и теоретических испытаний
- Б. только практических испытаний
- В. только теоретических испытаний

4. Комплекс «Готов к труду и обороне» II степени был утвержден и введен в действие:

- А. В 1931 году
- Б. В 1932 году
- В. В 1933 году

5. Детская ступень комплекса «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) состояла:

- А. из 15 испытаний
- Б. из 16 испытаний
- В. из 17 испытаний

6. Единая Всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК) дала возможность установить следующие принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР:

- А. единые
- Б. дифференцированные
- В. индивидуализированные

7. Специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве, была выпущена:

- А. в 1976 году
- Б. в 1980 году
- В. в 1984 году

8. Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО):

- А. центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса
- Б. общеобразовательными организациями
- В. организациями высшего образования

9. Для определения гибкости в комплексе ГТО используется следующий тест:

- А. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- Б. наклон вперед из положения стоя на полу
- В. наклон вперед из положения сидя

3 вариант

1. Проект комплекса ГТО был утвержден:

- А. в апреле 1924 года
- Б. в марте 1931 года
- В. в июне 1934 года

2. Первый комплекс ГТО состоял:

- А. из одной ступени
- Б. из двух ступеней
- В. из трех ступеней

3. Проект значка ГТО был придуман:

- А. школьником В. Токтаровым
- Б. художником М.С. Ягужинским
- В. конькобежцем Я. Ф. Мельниковым

4. Комплекс ГТО II ступени предполагал выполнение:

- А. 25 испытаний
- Б. 21 испытания
- В. 19 испытаний

5. Единая Всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК) была создана:

- А. в 1932 – 1934 гг.
- Б. в 1935 – 1937 гг.
- В. в 1938 – 1939 гг.

6. Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО начали проводиться

- А. с 1937 года
- Б. С 1938 года
- В. С 1939 года

7. Указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» был принят

- А. 24 марта 2013 г.
- Б. 24 марта 2014 г.
- В. 24 марта 2015 г.

8. Проведение тестирования в рамках комплекса ГТО начинается ...

- А. с наименее энергозатратных испытаний (тестов)
- Б. с наиболее энергозатратных испытаний (тестов)
- В. жеребьевки

9. Соблюдение участниками техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО фиксируется

- А. спортивным судьей
- Б. врачом
- В. преподавателем физической культуры

Ответы на тестовые задания:

Вариант 1		Вариант 2		Вариант 3	
1	Б	1	Б	1	Б
2	А	2	А	2	А
3	А	3	А	3	А
4	А	4	Б	4	А
5	Б	5	Б	5	Б
6	А	6	А	6	Б
7	В	7	Б	7	Б
8	А	8	А	8	А
9	А	9	А	9	А

Рекомендуемая литература

1. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Добровольский О.Б. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – М.: ГЕОТАР-медиа, 2016. 208 с.
2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Лёвушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – М.: ГЕОТАР-медиа, 2016. 256 с.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. Учебное пособие. – М.: Практика, 2015. 416 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

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

1. Испытания (тесты), нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
		знак	знак	знак	знак	знак	знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 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 1000м (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)	5	6	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 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 попаданий)	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	8.30
9.	Плавание на 25м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО		6	6	7	6	6	7
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

1. Испытания, тесты, нормативы

№ 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) или бег на 60 м (с)	6,2 11,9	6,0 11,5	5,4 10,4	6,4 12,4	6,2 12,0	5,6 10,8
2.	Бег на 1000м (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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 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 весом 150г (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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО		7	7	8	7	7	8
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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 1500м (мин,с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000м (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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 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 весом 150г (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 10м (очки): из 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО		7	7	8	7	7	8
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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 2000м (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000м (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 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,)
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 весом 150г (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 или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	175

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

У. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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 2000м (мин,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000м (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 сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя 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.	Метание спортивного снаряда: весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500г (м)	-	-	-	13	16	20
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	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 или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полнатиону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет			Возрастная подгруппа от 25 до 29 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	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	Или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000м (мин,с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда: весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет			Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000м (мин,с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	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
7.	Метание спортивного снаряда: весом 500г (м)	14	17	21	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20,45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих подгрупп до 24 и 29 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Виды знака отличия						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (возрастная подгруппа 18-24 года - не менее 11 часов, возрастная подгруппа 25-29 года - не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)	
		18-24 года	25-29 лет
1.	Утренняя гимнастика	140	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	75	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	265	320

В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

УП. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000м (мин,с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда: весом 700г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из 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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000м (мин,с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23,30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из 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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих подгрупп до 34 и 39 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Виды знака отличия						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	6	7	8	6	7	8
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	260
В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			Возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин,с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 40			Возрастная подгруппа от 45 до		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин,с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30

	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18,00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих подгрупп до 44 и 49 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Виды знака отличия						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	5	5	7	5	5	7
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростных, скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205
В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

IX. ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет			Возрастная подгруппа от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин,с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет			Возрастная подгруппа от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	26.20	25.20	22,00	27.00	26,00	23.40

	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21,00	20.00	16.30
7.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих подгрупп до 54 и 59 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования Виды знака отличия	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	5	5	7	5	5	7

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	185

В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

X. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 60			Возрастная подгруппа от 65 до		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000м (мин,с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)**	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 50			Возрастная подгруппа от 55 до 59		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000м (мин,с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих подгрупп до 64 и 69 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Виды знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	4	4	5	4	4	5
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства.	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	190

XI. ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты), нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000м (мин,с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.00	33.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	35.00	31.00	28.00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	39.00	34.00	28.00			
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39.00	35.00	29.00	-	-	-
6.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Виды знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	4	4	5	4	4	5
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (около 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства.	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)	Ступени комплекса ГТО																					
		мужчины											женщины										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Скоростные возможности (быстрота)	Бег на 30 м (с)	+	+	+	+	+	+	+	+														
	Бег на 60 м (с)		+	+	+	+	+	+	+														
	Бег на 100 м (с)					+	+																
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	+	+	+	+														
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	+	+	+				+	+	+													
	Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)	лежа на полу	+	+	+	+	+	+	+	+													
		о гимнастическую скамью										+											+
		о сиденье стула												+									+
Рывок гири 16 кг (количество раз)					+	+	+	+	+														
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)		+																				
	Бег на 1500 м (мин, с)			+																			
	Бег на 2000 м (мин, с)			+	+	+					+												
	Бег на 3000 м (мин, с)				+	+	+	+	+														
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	+																					
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)											+	+										
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)																					+	+
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+															
	Прыжок в длину с разбега (см)		+	+	+	+	+																
	Метание мяча весом 150г (м)		+	+	+																		
	Метание спортивного снаряда: весом 500г (м)																						
	Метание спортивного снаряда: весом 700г (м)					+	+	+															
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Координационные способности (ловкость)	Челночный бег 3x10 м (с)	+	+	+	+	+	+																
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	+																					

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Прикладные навыки	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	+	+										+	+											
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)			+											+						+	+			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				+											+	+	+	+						
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)				+	+	+	+	+	+	+												+	+	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)											+	+										+	+	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)											+	+												
	Кросс (бег по пересеченной местности) (мин, с)	на 2 км		+										+								+	+		
		на 3 км			+	+				+	+					+	+	+	+	+					
		на 5 км					+	+	+		+														
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (мин, с)	на 1 км	+											+											
		на 2 км																					+	+	
		на 3 км										+	+												
	Плавание на 25 м (мин,с)	+										+	+	+									+	+	
	Плавание на 50 м (мин,с)		+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+			
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)			+												+									
	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)			+												+									
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)				+	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+			
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)				+	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+				
Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее)	5 км			+					+	+					+						+	+			
	10 км				+	+			+							+	+			+					
	15 км					+												+							
Самозащита без оружия (количество очков)				+	+	+										+	+	+							
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	10	12	13	13	13	11	9	9	6	6	9	10	12	13	13	13	11	9	9	6	6			
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	6-7	7-8	7-8	7-9	7-9	7-9	6-8	5-7	5-7	4-5	4-5	6-7	7-8	7-8	7-9	7-9	7-9	6-8	5-7	5-7	4-5	4-5			

Для заметок

Авторы

Кулигин Олег Васильевич

Нежкина Наталья Николаевна

Блохина Татьяна Анатольевна

Насонова Ольга Леонидовна

Учебное пособие

**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Подписано в печать 18.01.2021. Формат 60×84 1/16.

Печ. л. 7,5. Усл. печ. л. 6,98. Тираж 300 экз.

Отпечатано на МФУ «Kyocera»

Отпечатано в ООО «Копировальные Системы»

153002, г. Иваново, пр-т Ленина, д. 92, офис 1,

Тел.: (4932) 32-43-47, e-mail: 324347@mail.ru